Quién vende más barata la "Canasta Básica"

REVISTA DEL CONSUMIDOR

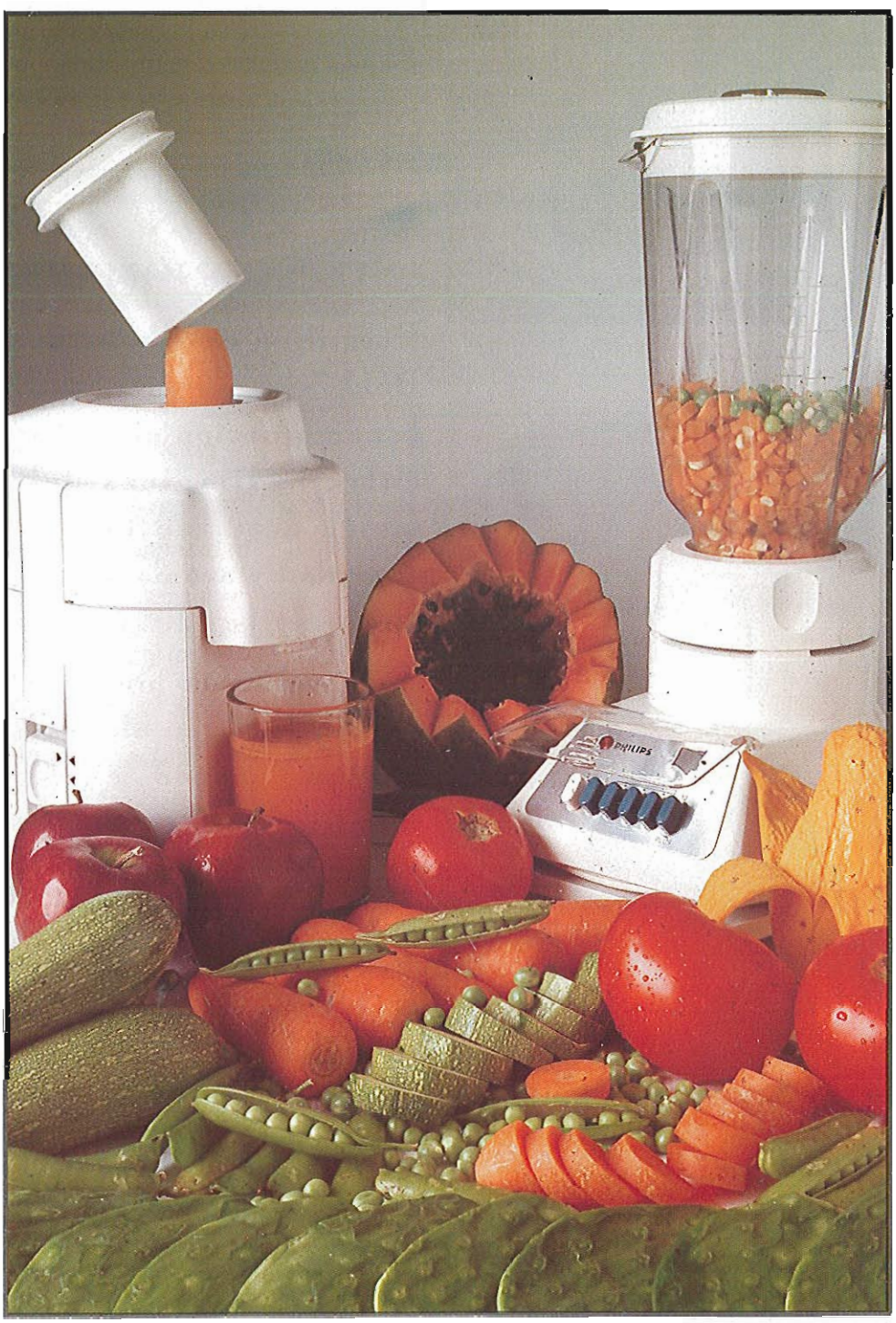
ISSN 0185-8874

Conozca las mejores marcas de licuadoras y extractores de jugos

Analizamos cerca de 90 marcas de arroz, frijol y lenteja

Cómo comprar tenis para correr

¿Computadoras ahorradoras de energía?



Octubre 1995 • núm. 224 • México N$ 6.00

Esta Es La Unica Bolsa Que Combina Con Toda Su Ropa... Y Con Su Economia

Porque en cada bolsa de Bold 3 usted encuentra la combinación perfecta entre la limpieza del mejor detergente y la suavidad y aroma de un suavizante de telas.

Todo en un sólo producto para que usted ahorre. Porque usted exige más...

Le Da Más

NO SE DEJE AL ALCANCE DE LOS NIÑOS. S.S.A. HV 010

SUMARIO

OCTUBRE DE 1995 • Núm. 224

Editorial • 2

La alimentación, prioridad nacional

Profeco en acción • 3

• Análisis de precios de la canasta Profeco

Sáquele provecho • 6

• Computadoras ahorradoras de energía
• ¿Es usted buen conductor?

Tecnología doméstica • 10

• Mermelada de higos

Qué hay detrás de... • 11

• Que no lo engañen con falsas promesas

Alimentación y nutrición • 13

• La importancia de la buena nutrición

Por su salud• 16

• Servicios para personas con discapacidad

Bajo la lupa• 19

• Estudio de calidad de frijol, arroz y lenteja

Cómo comprar• 33

• En tenis: ¡no corra riesgos!
• ¿Va a adquirir cereales?
• El «taco» nuestro de cada día

Antes de contratar• 44

• Banquetes para fiesta

Nuestro medio • 48

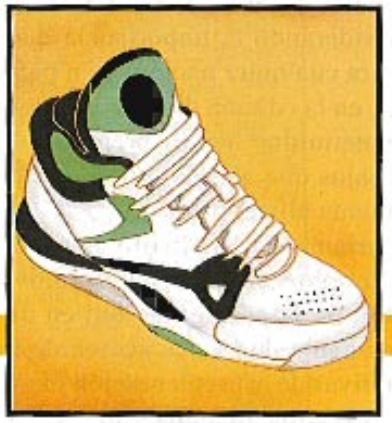
• Mundo de papel

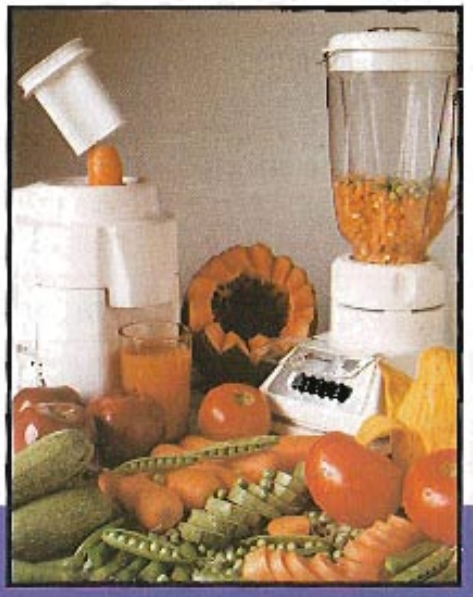
Espejo del consumo • 52

• Lo que México dio al mundo

Los pequeños consumidores • 59

Buzón del consumidor • 64





Reporte Especial • páginas centrales

•Calidad de licuadoras y extractores de jugos

La alimentación, prioridad nacional

Con el lema **«Alimentación para todos»**, este 16 de octubre se celebra un aniversario más del **Día Mundial de la Alimentación**, acontecimiento que en los países en vías de desarrollo adquiere especial importancia en virtud de que éstos suman 800 millones de personas con desnutrición crónica, de los cuales 192 millones son niños menores de cinco años que experimentan carencias agudas de proteínas y energía.

Considerando la importancia que la alimentación tiene para cualquier nación, y en particular para nuestro país, en la edición del mes de octubre de la **Revista del Consumidor** hemos preparado para usted diversos trabajos que abordan, desde diferentes perspectivas, el tema alimentario.

En primer término le ofrecemos una amplia investigación sobre cómo celebraremos este año el **Día Mundial de la Alimentación**; en dicho reportaje incluimos datos puntuales acerca de las condiciones y expectativas de esta celebración mundial, así como diferentes recomendaciones que los especialistas nos brindan para integrar y consolidar una buena alimentación.

Asimismo, en estas páginas aparece un pormenorizado análisis de precios de la **Canasta Profeco**: le presentamos tres listados con productos alimenticios de consumo generalizado, y otros tres con artículos destinados a la higiene personal y del hogar, cada uno correspondiente a tres sectores con diferente nivel de ingresos económicos. En dicho estudio usted sabrá a qué precios se comercializan varias mercancías y qué tiendas las venden más baratas.

En nuestra sección «Espejo del Consumo» hay un interesante reportaje titulado **«Lo que México dio al mundo»**, el cual se inscribe dentro de la celebración del 12 de octubre, y enumera los múltiples productos y alimentos que nuestro país ha proporcionado al mundo por más de 500 años y que hoy son consumidos universalmente.

Finalmente nuestra edición presenta un amplio **Reporte Especial de Calidad** en el que analizamos numerosas marcas y modelos de **licuadoras y extractores de jugos**, a fin de orientarlo en la mejor elección de estos electrodomésticos. De igual forma, la sección «Bajo la lupa» le ofrece un detallado estudio de calidad sobre diferentes semillas de gran consumo (**arroz, lenteja y frijol**), que seguramente será de gran utilidad para nuestros lectores.

Como podrá observar, amigo consumidor, el número de la revista de octubre pone de manifiesto el interés que Profeco tiene en el tema alimentario, aunque éstos son sólo algunos de los tópicos que hoy ponemos a su consideración entre otros muchos estrechamente relacionados con el amplio y dinámico mundo del consumo.

Directorio

Procurador Federal del Consumidor: Fernando Lerdo de Tejada

Coordinadora General de Investigación y Divulgación: Martha Susana Ruiz

Director: Marco Antonio López Ballo; **Director Editorial:** Oscar Romero Rojas; **Jefe de Redacción:** Guillermo Torales Caballero; **Jefa de Información:** Vanessa Prieto Barrientos; **Jefa de Corrección:** Dora Teres Ponce; **Reporteros:** Ma. Guadalupe Cruz Muñoz, Graciela Muñoz Ariza, Leticia Muñoz Izquierdo, Miguel G. Prieto Martínez; **Corrección:** Alejandra Sánchez Flassencia; **Tipografía:** Ana Silvia Chio Achi; **Fotografía:** Francisco Alatriste Torres, Edgar Mendoza Serrano; **Director de Arte y Diseño:** Alejandro Lozano Rosales; **Jefe de Diseño Gráfico:** Víctor Manuel Gutiérrez García; **Diseñadores:** Pedro Octavio Castellanos Gómez, Katia Recio; **Ilustración:** Mónica Mazmila Villalba.

El contenido de los anuncios comerciales publicados en la Revista del Consumidor es de la exclusiva responsabilidad de los anunciantes. Su publicación no implica, en modo alguno, por parte de la Procuraduría Federal del Consumidor, juicio de valor ni acto de autoridad, ni aval de los bienes o servicios que se anuncian. Asimismo, estas condiciones forman parte de los acuerdos que al respecto se suscriban con los anunciantes.

Teléfono de la revista: 553-72-96 exts. 262 6263. Para correspondencia, diríjase al editor de la Revista del Consumidor en Insurgentes Sur núm. 1228, 7° piso, C. P. 03200, o al A. P. 20600, México, D. F.

Análisis de precios de la canasta Profeco

En esta ocasión, la Procuraduría Federal del Consumidor, luego de llevar a cabo encuestas de consumo entre la población abierta con diferentes niveles de ingreso, ha integrado tres canastas de productos alimenticios de consumo generalizado y tres de artículos para la higiene personal y la limpieza del hogar, con el propósito de comparar sus precios e identificar los establecimientos que los ofrecen al menor costo.

Cada canasta corresponde a un determinado nivel de ingreso: la de productos con precios altos corresponde a sectores con niveles de ingreso de 10 salarios mínimos o más; la de precios medios, a sectores con ingresos de 2.5 a 9.9 salarios mínimos; y la de precios bajos, a sectores con ingresos no mayores a 2.5 salarios mínimos.

Cabe señalar que los productos que integran los tres tipos de canasta mantienen el mismo nivel de calidad.

El siguiente ejercicio se realizó con información del programa *¿Quién es quién en los precios?* efectuado el 21 de agosto de 1995; los teléfonos del consumidor: 568-87-22 y 211-64-14 le proporcionan información sobre precios, productos y tiendas específicas.

Canastas alimenticias

Las canastas alimenticias están integradas por 19 productos. En los cuadros 1, 3 y 5 se detallan las marcas y presentaciones de cada tipo de canasta. El cuadro 1 corresponde a la canasta de sectores con ingresos altos; el precio promedio metropolitano de ésta es de N$ 165.59. En el cuadro 3 se enlista la canasta de sectores con ingresos medios y su precio promedio metropolitano es de N$ 139.93. Finalmente, el cuadro 5 se refiere a la canasta de sectores con ingresos bajos, cuyo precio asciende a N$ 108.37.

En los cuadros 2, 4 y 6 se pueden observar las tiendas que ofrecen cada canasta a mejor precio en la zona metropolitana.

Cuadro 1

CANASTA PROFECO
(sectores con ingresos altos)
Costo promedio metropolitano

Artículo, marca y presentación	P.P.M.*
Aceite de maíz Mazola, botella 1 litro	11.21
Arroz Morelos, bolsa 1 kg	6.06
Atún en aceite Herdez, lata 174 g	3.67
Azúcar refinada (blanca), bolsa 2 kg	5.90
Café soluble Decaf, frasco 200 g	22.91
Chiles jalapeños rajas Herdez, lata 200 g	1.69
Chocolate en polvo Choco Milk, lata 400 g	9.38
Concentrado de pollo Knorr Suiza, paquete 450 g	14.58
Frijol Catarino's (Flor de Mayo), bolsa 1 kg	3.72
Galletas saladas Tres Estrellas, caja 1 kg	7.89
Huevo rojo Bachoco, docenera	5.69
Jamón de pierna Zwan, 1 kg	42.62
Leche en polvo niños SMA, lata 454 g	18.28
Leche ultrapasteurizada Boreal Plus, caja 1 litro	3.07
Pan blanco bolillo	0.29
Pan de caja blanco Sunbeam, paquete grande	3.71
Pasta para sopa La Moderna, paquete 200 g	1.28
Sardina en aceite La Torre, lata 120 g	2.90
Tortillas de maíz, 1 kg (granel)	0.86
COSTO DE LA CANASTA	*165.59*

* Precio Promedio Metropolitano.

Cuadro 2

CANASTA PROFECO
(sectores con ingresos altos)
Precio más bajo por tienda específica

Delegación o Municipio	Tienda	Precio
Precio Promedio Metropolitano		**165.59**
Benito Juárez	**Aurrera**, Calz. de Tlalpan núm. 1037, col. Nativitas	170.75
Iztapalapa	**Aurrera**, Calz. Ignacio Zaragoza núm. 1527, col. Tepalcates	163.55
Miguel Hidalgo	**Gigante**, Gob. Gral. José Morán núm. 3, col. S. M. Chapultepec	174.26

Cuadro 3

CANASTA PROFECO
(sectores con ingresos medios)
Costo promedio metropolitano

Artículo, marca y presentación	P.P.M.*
Aceite mixto Capullo, botella 1 litro	8.59
Arroz Verde Valle, bolsa 1 kg	4.26
Atún en aceite Calmex, lata 174 g	3.71
Azúcar refinada (blanca), bolsa 2 kg	5.90
Café soluble Nescafé Dolca, frasco 200 g	17.65
Chiles jalapeños rajas La Costeña, lata 220 g	1.63
Chocolate en polvo Quick, lata 400 g	6.48
Concentrado de pollo Knorr Suiza, paquete 450 g	14.48
Frijol Catarino's (Bayo), bolsa 1 kg	3.42
Galletas saladas Gamesa, caja 1 kg	8.62
Huevo rojo Selección Alvisa, docenera	5.67
Jamón de pierna Real Fino San Rafael, 1 kg	33.99
Leche en polvo niños Nan 2, lata 454 g	13.78
Leche preferente especial (refrigerada) Lala, 1 litro	2.76
Pan blanco bolillo	0.29
Pan de caja blanco Wonder, paquete grande	3.64
Pasta para sopa Vesta 3 Estrellas, paquete 200 g	0.98
Sardina en tomate Dolores, lata 425 g	3.22
Tortillas de maíz, 1 kg (granel)	0.86
COSTO DE LA CANASTA	*139.93*

* Precio Promedio Metropolitano.

Cuadro 4

CANASTA PROFECO
(sectores con ingresos medios)
Precio más bajo por tienda específica

Delegación o Municipio	Tienda	Precio
Precio Promedio Metropolitano		**139.93**
Cuautitlán Izcalli	**Gigante**, Av. México-Querétaro km. 32.5, col. Hacienda del Parque	142.50
Miguel Hidalgo	**Gigante**, Ejército Nal. núm. 769-A, col. Ampliación Granada	151.87
Iztacalco	**Gigante**, Calz. de la Viga núm. 1801, col. Mexicaltzingo	148.50
Gustavo A. Madero	**Gigante**, Calz. de Guadalupe núm. 192, col. Vallejo	135.50

Cuadro 5

CANASTA PROFECO
(sectores con ingresos bajos)
Costo promedio metropolitano

Artículo, marca y presentación	P.P.M.*
Aceite de girasol 1-2-3, botella 1 litro	7.47
Arroz Mexica, bolsa 1 kg	4.16
Atún en aceite Dolores, lata 174 g	3.44
Azúcar morena, bolsa 2 kg	5.48
Café soluble Centenario Oro, frasco 200 g	16.17
Chiles serranos La Costeña, lata 220 g	1.57
Chocolate en polvo Choco Choco, bolsa 400 g	3.67
Concentrado de pollo Solo, paquete 500 g	7.27
Frijol Verde Valle (Bayo), bolsa 1 kg	3.56
Galletas saladas Gamesa Habaneras, caja 1 kg	8.68
Huevo blanco Selección Alvisa, docenera	5.31
Jamón Americano Kir económico, 1 kg	19.51
Leche en polvo niños Nido Kinder, lata 360 g	10.49
Leche pref. especial (refrigerada) Alpura, 1 litro	2.74
Pan blanco bolillo	0.29
Pan de caja blanco Bimbo, paquete grande	3.58
Pasta para sopa Cora, paquete 200 g	1.03
Sardina en tomate Excélsior, lata 425 g	3.09
Tortillas de maíz, 1 kg (granel)	0.86
COSTO DE LA CANASTA	*108.37*

* Precio Promedio Metropolitano.

Cuadro 6

CANASTA PROFECO
(sectores con ingresos bajos)
Precio más bajo por tienda específica

Delegación o Municipio	Tienda	Precio
Precio Promedio Metropolitano		**108.37**
Miguel Hidalgo*	**Wal-Mart**, Blvd. Manuel Ávila Camacho núm. 491, col. Lomas de Sotelo U. H.	100.55
Azcapotzalco**	**Aurrera**, Av. Nextengo núm. 78, Barrio Santa Apolonia	105.95
Iztapalapa*	**Aurrera**, Calz. I. Zaragoza núm. 1527, col. Tepalcates	106.10
Gustavo A. Madero	**Gigante**, Calz. de Guadalupe núm. 192, col. Vallejo	135.50

* No incluye azúcar morena. ** No incluye atún en aceite.

Canastas no alimenticias

Las canastas no alimenticias están formadas por siete productos de higiene personal y de limpieza para el hogar. En los cuadros 7, 9 y 11 se detallan las marcas y presentaciones de cada tipo de artículo. El cuadro 7 corresponde a la canasta de sectores con ingresos altos y su precio promedio es de N$ 51.01. En el cuadro 9 aparecen los artículos de la canasta de sectores con ingresos medios y su precio promedio metropolitano es de N$ 42.71. Por último, el cuadro 11 se refiere a la canasta de sectores con ingresos bajos; el precio de ésta asciende a N$ 34.56.

En los cuadros 8, 10 y 12 se pueden observar las tiendas que registraron el mejor precio para la canasta correspondiente.

Cuadro 7

CANASTA PROFECO NO ALIMENTICIA
(sectores con ingresos altos)

Artículo, marca y presentación	P.P.M.*
Blanqueador Clorox, botella 930 ml	4.05
Crema dental Crest Antisarro, tubo 150 ml	10.00
Detergente p/ropa Lavo-Matic, bolsa 2 kg	13.40
Detergente p/ropa Viva biodegradable, bolsa 2 kg	11.88
Jabón de pasta Tepeyac c/envoltura, barra 400 g	2.91
Jabón de tocador Zest, barra 150 g	2.14
Papel higiénico Kleenex perfumado, paquete 4 rollos	6.63
COSTO DE LA CANASTA	*51.01*

* Precio Promedio Metropolitano.

Cuadro 8

CANASTA PROFECO NO ALIMENTICIA
(sectores con ingresos altos)
Precio más bajo por tienda específica

Delegación o Municipio	Tienda	Precio
Precio Promedio Metropolitano		**51.01**
Nezahualcóyotl	**Bodega Aurrera,** Indio Triste s/n, col. Metropolitana 2da. secc.	48.90
Tlalnepantla	**Aurrera,** Blvd. Manuel Ávila Camacho núm. 2550, col. Los Pirules	51.05
Venustiano Carranza	**Aurrera,** Calz. I. Zaragoza núm. 58, col. Federal	52.00
Tlalpan	**Bodega Aurrera,** Gral. Guadalupe Victoria núm. 1, col. Tlalpan	48.95
Azcapotzalco	**Aurrera,** Av. Nextengo núm. 78, Barrio Sta. Apolonia	52.45

Cuadro 9

CANASTA PROFECO NO ALIMENTICIA
(sectores con ingresos medios)

Artículo, marca y presentación	P.P.M.*
Blanqueador Cloralex, botella 950 ml	3.80
Crema dental Crest Antisarro, tubo 150 ml	10.00
Detergente p/ropa Viva biodegradable, bolsa 2 kg	11.88
Detergente p/trastes Blanca Nieves, bolsa 1 kg	5.30
Jabón p/ropa 1-2-3, barra 400 g	2.76
Jabón de tocador Palmolive Ext. Care, barra 150 g	2.22
Papel higiénico Pétalo, paquete 4 rollos	6.75
COSTO DE LA CANASTA	*42.71*

* Precio Promedio Metropolitano.

Cuadro 10

CANASTA PROFECO NO ALIMENTICIA
(sectores con ingresos medios)
Precio más bajo por tienda específica

Delegación o Municipio	Tienda	Precio
Precio Promedio Metropolitano		**42.71**
Cuautitlán Izcalli	**Gigante,** Av. México-Querétaro km. 23.5, col. Valle de los Pinos	44.55
Cuauhtémoc	**ISSSTE,** Buen Tono núm. 8, col. Centro	38.70
Gustavo A. Madero	**Gigante,** Calz. de Guadalupe, núm. 192, col. Vallejo	42.35
Tlalpan	**UAM,** Calz. de las Brujas núm. 354, col. Exhacienda de Coapa	41.56
Xochimilco	**Bodega Comercial Mex.,** Pino núm. 66, Barrio La Guadalupita	41.50

Cuadro 11

CANASTA PROFECO NO ALIMENTICIA
(sectores con ingresos bajos)

Artículo, marca y presentación	P.P.M.*
Blanqueador El Chinito, botella 1 litro	3.18
Crema dental Colgate MFP II, tubo 150 ml	6.09
Jabón p/ropa Don Máximo, barra 337 g	2.38
Detergente p/ropa Roma, bolsa 2 kg	10.54
Detergente p/trastes Axión Limón (polvo), bolsa 1 kg	5.46
Jabón de tocador Venus, barra 150 g	1.85
Papel higiénico Marca Propia, paquete 4 rollos	5.06
COSTO DE LA CANASTA	*34.56*

* Precio Promedio Metropolitano.

Cuadro 12

CANASTA PROFECO NO ALIMENTICIA
(sectores con ingresos bajos)
Precio más bajo por tienda específica

Delegación o Municipio	Tienda	Precio
Precio Promedio Metropolitano		**34.56**
Cuautitlán Izcalli	**Comercial Mexicana,** Av. Jorge Jiménez Cantú s/n, col. Cuautitlán Izcalli Nte., Inf.	37.20
Nezahualcóyotl	**Comercial Mexicana,** Av. Central s/n, col. Bosques de Aragón	34.50
Tlalnepantla	**Comercial Mexicana,** Blvd. Manuel Ávila Camacho núm. 6 col. Valle Dorado	34.50
Tlalpan	**UAM,** Calz. de las Brujas núm. 354, col. Exhacienda de Coapa	41.56
Naucalpan	**Bodega Comercial Mex.,** Calz. de los Remedios núm. 13, col. San Bartolo	31.80
Gustavo A. Madero	**Comercial Mexicana,** Calz. de los Misterios núm. 62, col Guadalupe Tepeyac	34.50
Cuauhtémoc	**Comercial Mexicana** Calz. Chabacano núm. 43, col. Asturias	35.20

Fuente: Dirección General de Análisis de Prácticas Comerciales, Profeco.

Computadoras ahorradoras de energía

Según un estudio realizado por el gobierno de los Estados Unidos, el **30 por ciento del tiempo en que una computadora personal está encendida no se aprovecha** como debería; en nuestro país se estima que el **40 por ciento** de este tiempo la máquina se encuentra activada inútilmente.

Debido a este derroche de energía y a la creciente demanda que adquirieron los equipos de cómputo, la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos inició a partir de 1992, junto con los fabricantes de equipos de cómputo, un proyecto para la producción e identificación de equipo «energoeficiente», mediante la incorporación voluntaria a un programa denominado *Energy Star*.

Dentro de este proyecto se contempla establecer requerimientos máximos de energía en microcomputadoras e impresoras, así como identificar con un logotipo específico a los equipos ahorradores.

¿Por qué una computadora ahorradora?

Las computadoras representan la carga energética con el crecimiento más acelerado de nuestro tiempo.

En algunas oficinas de E. U., el gasto eléctrico de las computadoras llega a rebasar el del alumbrado del inmueble. De no generalizar el uso de sistemas ahorradores, en México podrían observarse situaciones semejantes en unos cuantos años.

Para que usted se dé una idea del enorme volumen de energía que consumen los equipos de cómputo, basta con decirle que podría equipararse, e incluso rebasar al del alumbrado público.

Desgraciadamente, gran parte de este consumo de energía es desperdiciado: la mayoría de los estudios realizados en diferentes países muestra que una gran parte del tiempo que las computadoras personales permanecen encendidas no son utilizadas, y alrededor del **30 por ciento** continúan prendidas sin uso ¡durante horarios inhábiles!

Cómo identificar una computadora ahorradora

En nuestro país ya existen equipos ahorradores. Éstos se encuentran etiquetados con el logotipo de *Energy Star*, el cual permite identificar a las computadoras energoeficientes ahorradoras. Desafortunadamente esta identificación puede borrarse o desprenderse muy fácilmente, por lo que muchas veces ni el distribuidor -menos aún el consumidor- sabe de su existencia.

En caso de que usted no sepa si su computadora tiene este sistema ahorrador, una referencia es que si la adquirió a partir de 1993 es muy probable que sí lo incluya, sólo que no se encuentra activado.

Al activar el sistema de ahorro de

energía automático disminuye la **demanda de consumo a 30 watts en el monitor y 30 watts en el CPU** (Unidad Central de Procesamiento).

Es importante mencionar que al ser activado, el sistema ahorrador funciona automáticamente mientras la computadora se encuentra encendida, pero sin ser utilizada.

Qué equipos tienen el sistema

Aun cuando en el mercado hay infinidad de opciones para elegir un equipo de cómputo, el sistema de ahorro de energía sólo se encuentra instalado en las siguientes marcas: **Herman Miller, Hewlett Packard, Xerox, Compaq, Haworth, Digital, Memorex Telex, Apple, Acer, Acros, Doll, Intel, IDEK, Sun, System Soft, Microtest, Premio, ALR, Samsung, Samtron Display, Equence, Zenith Data Systems, USA Teknik, Vtech Computers, IBM, Astec, Austin Computer, Yundai, CTX International, Nokia, Micronics, NEC, Pice Power Technology, Siemens Nixdorf, Smith Corona, Texas Instruments, Toshiba, Unisys, Western Digital** y **Wyse**, entre otras.

Cómo activar el sistema

El programa ahorrador *Energy Star* funciona con tres estados de ahorro de energía:

1. ***Stand By*** (espera): Ahorro en estado de espera de operación, en el que la máquina reduce el consumo de energía en un 30 por ciento aproximadamente. En esta etapa el monitor se apaga de forma automática y se restaura pulsando cualquier tecla.

2. ***Deep Sleep*** (sueño): Si la máquina excede el tiempo especificado por el usuario en el estado *Stand By* pasa a la segunda etapa e interrumpe las funciones del Disco Duro y del CPU sin perder la información. La reactivación desde este estado requiere de más tiempo, sin embargo es muy seguro y el consumo de energía se reduce aún más.

3. ***Quick Resume*** (restauro): En éste se interrumpen todas las funciones de la máquina, pero cuando ésta vuelve a su estado de operación, se enciende exactamente en el punto en que estaba antes de entrar al nivel *Stand By*.

Los estados anteriores se dan paulatinamente con la activación del sistema ahorrador, sólo hay que teclear las especificaciones en la computadora.

La activación de esta función integrada depende del modelo de la computadora.

A continuación le presentamos dos formas sencillas de hacerlo, sin importar el modelo o la marca; una es a través de *Windows* y la otra por medio del Sistema Operativo.

- Para la activación del sistema ahorrador a través de ***Windows*** es necesario pasar del Administrador de Programas al Panel de Control pulsando el icono correspondiente, y después activando el icono denominado **Sobreescritorio.** Una vez dentro de este menú se selecciona el **Administrador de Energía**. Ya dentro de él podemos personalizar el tiempo de desuso de la computadora, ya sea en «espera», «sueño» o «restauro», o bien, en los tres estados.

- Para hacerlo por medio del **Sistema Operativo** es necesario encender el monitor y en cuanto aparezca el cursor listo para recibir instrucciones se debe teclear la palabra ***Power***, con lo cual se activa automáticamente el sistema ahorrador.

Como acaba usted de leer, amigo consumidor, siempre hay alguna forma de cuidar nuestro presupuesto y ayudar a la preservación del ambiente. Si usted no ha activado el sistema ahorrador en su computadora, no lo dude, aún es tiempo de hacerlo.

Ma. Guadalupe Cruz

Fuente: Comisión Nacional para el Ahorro de Energía.

Mitos y malos hábitos

Dentro del ámbito de la computación existen mitos respecto a algunos accesorios o programas que supuestamente ahorran energía, así como malos hábitos en cuanto a su operación; enseguida le presentamos lo que hay de cierto en esas aseveraciones, y algunas recomendaciones para evitar el desperdicio de energía eléctrica:

Los protectores de pantalla no ahorran energía: En el mercado existen sistemas de *software* llamados «protectores de pantalla», que son los que sustituyen la información de la pantalla por una imagen «llamativa»; sin embargo, no se ha comprobado la eficiencia de éstos para proteger los tubos de imagen del monitor. En segundo lugar, estos protectores han contribuido a que el usuario crea equivocadamente que la PC está ahorrando energía. Estudios internacionales también han demostrado que dichos protectores no garantizan la confidencialidad de la información, ya que no impiden el acceso normal a ésta.

La computadora encendida sin atención no es sinónimo de trabajo, sino de gasto excesivo de energía: La computadora por sí sola no realiza tarea alguna, requiere de comandos o programas que deben ser introducidos por el ser humano. El hecho de llegar y prenderla para «tenerla lista» sólo provoca un gasto inútil de energía si la máquina no es operada; una PC no necesita de periodos de «calentamiento».

Es absurdo dejar la computadora prendida en horarios de comida o cuando se realizan otras tareas: En estos casos lo recomendable es programar lo que se va a realizar en ella y no dejarla sin operar hasta terminar con todo el trabajo; si se estima que otras actividades van a distraer al operador durante más de 15 minutos, lo ideal es apagarla.

Ahorrando y manejando

¿Es usted buen conductor?

Conducir con precaución y en forma correcta no sólo le redituará beneficios en materia de seguridad, sino también en el ahorro de insumos para su automóvil y, por si ello fuera poco, en el tiempo de vida de su unidad.

Para lograrlo, todo lo que usted necesita hacer es poner en práctica algunos hábitos al manejar:

- El primer y mejor consejo para ahorrar mayor cantidad de dinero es manejar **sólo cuando sea necesario**.

Para recorrer trayectos cortos camine, use bicicleta o el transporte público.

- Cuando sea indispensable usar el automóvil, mantenga la velocidad recomendada en las autopistas y evite forzar el vehículo; éste ahorra cerca del 10 por ciento de combustible cuando se maneja a unos 90 km/h, en comparación a cuando se hace a 100 km/h.

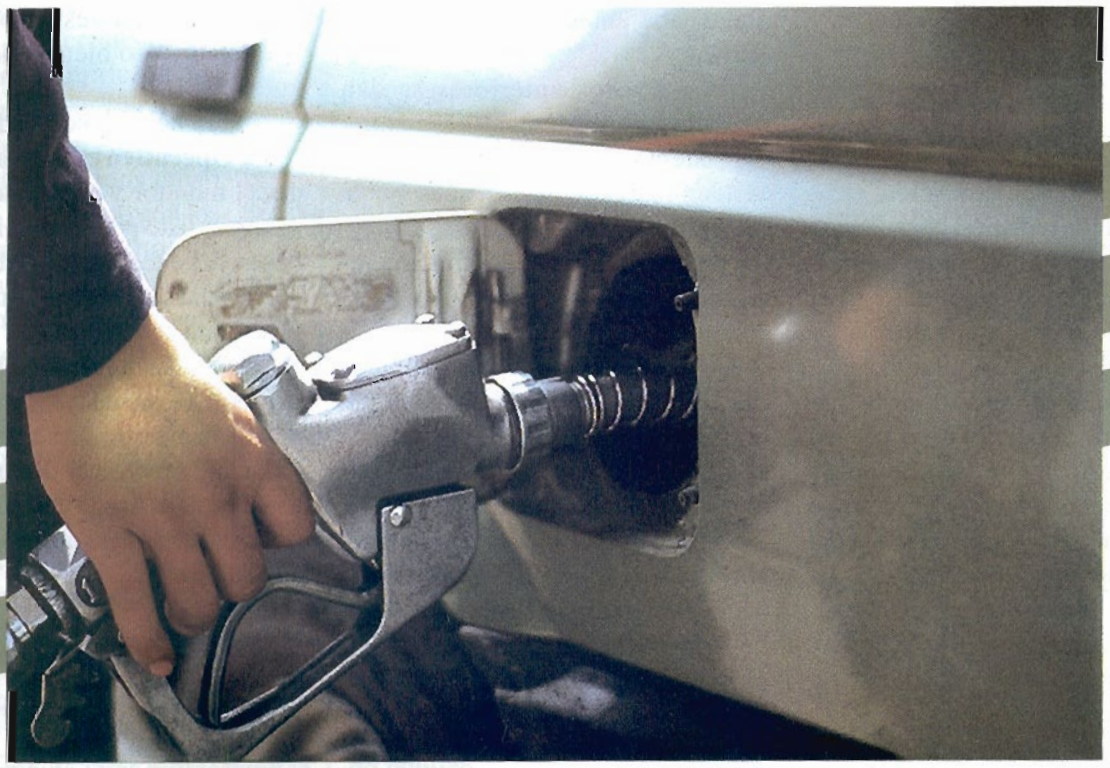
- Adquiera un medidor de presión de aire para las llantas y revise la presión de los neumáticos por lo menos dos veces al mes. Recuerde que las llantas con poca presión de aire incrementan el consumo de combustible en un 10 por ciento, además de que se gastan más rápido y son inseguras. Por ello es importante mantener las llantas infladas a la presión especificada por el fabricante del vehículo. La presión de inflado sugerida se encuentra usualmente en la guantera o en el interior de la puerta, o bien, en el manual del propietario. En caso de que venga recomendado algún rango es conveniente utilizar el valor más alto de éste.

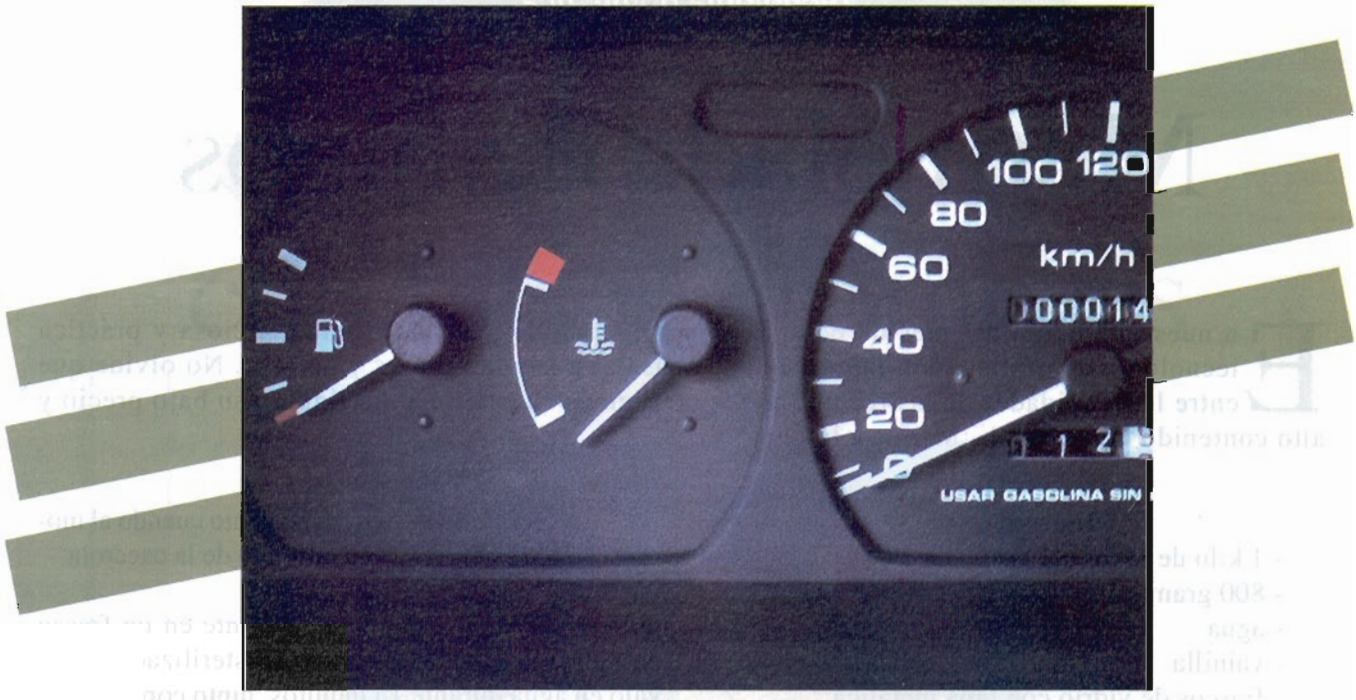
- Es importante también mantener afinado el motor del automóvil; esto minimiza su desgaste y reduce el consumo de combustible en cerca de un 10 por ciento.

- Evite arranques intempestivos, pues eso desgasta inútilmente las llantas, se desperdicia combustible y no le asegura llegar más rápido a su destino.

- Anticípese a los altos del semáforo, previniendo con ello frenar repentinamente; esto le ayudará a ahorrar combustible y reducirá el desgaste de llantas y frenos.

- Acelere progresivamente cuando se introduzca a una vía de alta ve-





locidad y deje de hacerlo cuando salga de ella.

- Observe el tráfico para ajustar la velocidad a los cambios de flujo del mismo; esta técnica le da un manejo suave, seguro y muy ahorrador de combustible.

- Evite congestionamientos viales, ello lo puede lograr planeando sus horas de trabajo o tratando de salir un poco más temprano de su domicilio; otra forma de evitarlos es seguir rutas alternativas sugeridas en los reportes de tráfico por radio. Con ello ahorra tiempo, combustible y dinero.

- No importa qué tan eficiente sea su vehículo, pero mantenerlo siempre con marcha mínima representará un consumo notable de combustible; un minuto en operación quema más combustible que el que emplea para echar a andar su motor. Apague su auto si usted espera a alguien.

- Quite la canastilla portátil del vehículo cuando no esté en uso; no olvide que el peso extra implica desperdicio de dinero y combustible.

- Asegúrese de tener desactivado el freno de mano mientras se desplaza en su vehículo; manejar con él daña dicho dispositivo e incrementa el uso de combustible.

- Nunca acelere el motor antes de apagar el auto porque ello provoca excesivo desgaste en las paredes de los cilindros y contamina el aceite con gasolina.

- Planee los viajes cuando se traslade en auto a fin de tener tiempo suficiente para llegar a su destino y evitar vueltas innecesarias. Manejar contra reloj incrementa la velocidad y desperdicia combustible.

- Cuando se maneja en autopista es conveniente utilizar el sistema de aire acondicionado en lugar de abrir las ventanillas, ya que al bajar los cristales se incrementa el coeficiente de arrastre y el consumo de combustible.

- No es pertinente descansar el pie en el pedal del freno mientras se está manejando; esta práctica reduce la eficiencia de frenado y la vida de los frenos, además de ocasionar que la máquina trabaje más de lo necesario. Lo anterior también resulta riesgoso, ya que las luces de freno están encendidas continuamente.

- Si el automóvil tiene transmisión manual, la mejor forma de frenar es haciendo cambios descendentes en la caja, lo cual le ahorrará el uso de los frenos.

- Finalmente, si su motor trabaja con combustible diesel no trate de desplazar el vehículo sino hasta que los indicadores señalen que ya se encuentra listo.

Otras acciones y recomendaciones que debe tener presentes son:

- Use aceites multigrados en su automóvil, ya que generalmente mejoran la lubricación y protegen el motor, logrando con ello un ahorro de combustible de entre 1 y 2 por ciento.

- Prefiera las llantas radiales, pues son más seguras, duraderas y disminuyen el consumo de combustible.

- Es importante mantener su vehículo siempre en buenas condiciones; un automóvil mal afinado provoca un sobreconsumo de combustible del 10 al 30 por ciento.

- El uso del aire acondicionado en zonas de tráfico lento, con paradas y arranques frecuentes, puede incrementar el consumo de combustible de un 10 a un 20 por ciento.

Amigo lector, cuide su dinero y proteja su automóvil. No olvide llevarlo a afinar por lo menos cada seis meses, o bien, cada 10 mil kilómetros.

Ma. Guadalupe Cruz

Fuente: Comisión Nacional para el Ahorro de Energía.

Mermelada de higos

En nuestra edición del mes de octubre hemos preparado para usted una deliciosa y práctica tecnología doméstica, con la cual puede agasajar a sus familiares y amigos. No olvide que entre las cualidades de las recetas que le ofrecemos en esta sección figuran su bajo precio y alto contenido nutricional. ¡Manos a la obra!

Ingredientes

- 1 kilo de higos
- 800 gramos de azúcar
- agua
- vainilla
- frascos de vidrio con tapa metálica

Preparación:

1. Coloque en una cacerola los higos, el azúcar, la vainilla y un poco de agua (sin llegar a cubrir los frutos) y macháquelos con una cuchara de madera.

2. Ponga la mezcla al fuego.

3. La mermelada estará en su punto cuando al moverla con la cuchara se vea el fondo de la cacerola.

4. Envase el producto en caliente en un frasco de vidrio previamente lavado y esterilizado (hiérvalo en agua durante 15 minutos, junto con la tapa).

5. Coloque los frascos llenos y bien tapados en una cacerola con agua hirviendo (cúbralos hasta el cuello), y déjelos allí durante 20 minutos.

¡Buen provecho!

Fuente: Profeco.

Que no lo engañen con falsas promesas

«Adelgace sin dejar de comer», «Descubra el tratamiento más eficaz contra el cáncer», «El sida tiene cura», «Pruebe las vitaminas de aleta de tiburón contra la artritis», son frases que desde hace algún tiempo se escuchan en nuestro país.

En las esquinas, casetas de teléfonos, farmacias, periódicos, e incluso en la televisión y en la radio podemos encontrar anuncios y carteles en los que se ofrecen a los consumidores «milagrosas soluciones» para los más diversos males.

Pero, ¿qué hay de cierto en esas promesas?, ¿son efectivos los tratamientos para adelgazar sin hacer ejercicio?

El éxito de los fraudes

Cuando la salud empieza a deteriorarse, y especialmente en el caso de enfermedades que todavía no tienen cura, los charlatanes «entran en acción» vendiendo esperanzas falsas. Debido a lo anterior, miles de nuevos pesos de los consumidores se malgastan en tratamientos y productos inútiles, que se ponen a la venta fraudulentamente.

Y mientras se esperan los resultados que nunca llegarán, algunas personas con serios problemas de salud desperdician el tiempo que podrían dedicar a seguir un tratamiento adecuado, y lo que es mucho peor: utilizando productos que pueden agravar el mal u originar otro padecimiento.

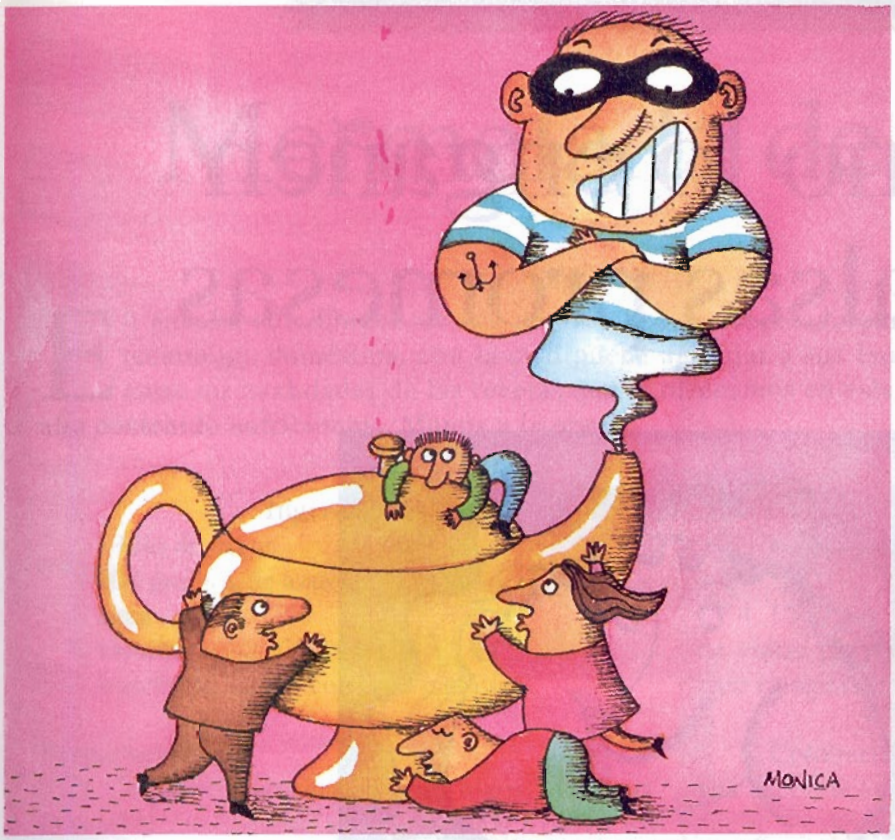
No se deje engañar

- Antes de decidirse a adquirir algún producto para aliviar o mejorar la salud, no olvide que por ahora existen padecimientos para los cuales no existe cura, como es el caso de los diferentes tipos de cáncer, el sida y la artritis, entre otros.

- La afirmación de que una persona puede comer todo lo que quiera y a la vez perder peso sin el menor esfuerzo es totalmente falsa; para reducir el peso corporal es necesario disminuir el consumo de calorías o aumentar el ejercicio físico.

- No existen productos que tonifiquen los músculos sin esfuerzo o logren aumentar la consistencia muscular sin la ayuda de ejercicios.

- Aunque algunos productos son promovidos como «completamen-



- En la publicidad han sido incluidos testimonios no documentados y se asegura que el producto ha dado magníficos resultados.

- Utilizando diferentes argumentos, el vendedor afirma que científicos, investigadores, médicos y autoridades del gobierno han conspirado para suprimir la venta del producto.

Como las anteriores, muchas pueden ser las tácticas empleadas. Amigo lector, no se deje engañar, si necesita información sobre algún hospital o medicamento en especial, póngase en contacto con las autoridades correspondientes o con su médico de confianza. Nadie mejor que ellos para orientarlo, y no lo olvide: ¡cuide su salud!

Vanessa Prieto

Fuente: Oficina de Protección al Consumidor, Comisión Federal de Comercio; Dallas, Texas, Estados Unidos.

te naturales», eso no garantiza su efectividad para mejorar la salud.

- Desconfíe de las empresas que «garantizan la devolución de su dinero», no olvide que es muy probable que los responsables de este tipo de organizaciones nunca estén presentes para responder a una demanda.

- Antes de decidirse a tomar cualquier suplemento dietético o producto para adelgazar, consúltelo con su farmacéutico, doctor u otro profesional de la salud.

Descubra las promesas falsas

Los argumentos utilizados por los charlatanes para engañar a los consumidores son muchos y, en la mayoría de los casos, muy convincentes. Con el fin de orientarlo, a continuación presentamos algunos de los casos más frecuentes:

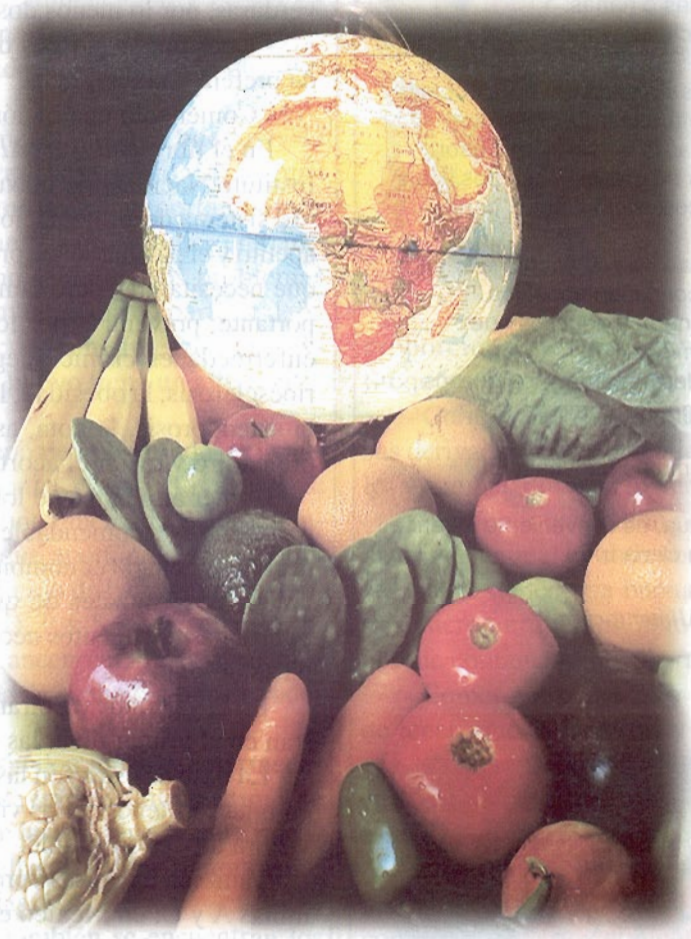
- El producto se anuncia como una rápida y efectiva cura para un gran número de enfermedades.

- El vendedor hace uso de palabras como: «descubrimiento científico», «cura milagrosa», «producto exclusivo», «ingrediente secreto» o «remedio antiguo».

8/23/95, 3:18 PM

Día Mundial de la Alimentación

La importancia de una buena nutrición



Para conservar la buena salud y alcanzar un desarrollo óptimo es fundamental la alimentación, pues las consecuencias de una dieta deficiente muchas veces son irreversibles.

El envejecimiento prematuro, la alteración de las funciones de los tejidos y la aparición de diversas enfermedades crónico-degenerativas son algunos de los resultados de una dieta excesiva y desequilibrada.

Este 16 de octubre se celebra un aniversario más del Día Mundial de la Alimentación, y con el lema «Alimentación para todos» se pone de manifiesto la búsqueda constante de una solución duradera para el problema del hambre, la malnutrición y la pobreza que sufren muchas personas en el mundo.

Aunque en el planeta existe la posibilidad de producir alimentos suficientes para todos, en los países en vías de desarrollo hay 800 millones de personas que padecen desnutrición crónica, y de éstos, 192 millones son niños menores de cinco años sufren carencias agudas de proteínas y energías.

¿Vivir para comer o comer para vivir?

En México tenemos los alimentos necesarios para mantener una buena nutrición, sin embargo hay un gran apego a lo cotidiano y a la dieta monótona consumida durante años. ¿Cuántas veces a la semana desayuna café o leche, *sandwich* de jamón o huevos?

En el mundo se producen cerca de 3 mil alimentos diferentes, pero de las miles de especies que abundan, sólo un pequeño número se aprovecha.

El 75 por ciento de los alimentos que consumimos proceden de 12 especies vegetales y cinco animales, y más del 50 por ciento de ellos corresponden a cuatro especies vegetales (arroz, maíz, trigo y papa) y tres especies animales (vacunos, porcinos y aves).

Aunque es prácticamente imposible consumir todos los alimentos que existen a nivel mundial, sí se puede lograr una buena nutrición al combinar algunos.

Los nuevos conceptos de nutrición proponen un número determinado de raciones de cada grupo de alimentos, según su tipo, y la combinación de todos ellos; no se trata de dejar de comer ciertos productos, sino

En favor de la salud... algunos cambios en la alimentación

- Consuma ensaladas frecuentemente, por lo menos una vez al día.
- Ofrezca fruta en lugar de postre y agua de frutas en vez de refresco.
- No combine alimentos de origen animal, como huevos con jamón, sino con algún otro producto como papas, frijoles, etcétera.
- Coma más pescado como plato principal y también algunos guisos a base de leguminosas como garbanzos, lentejas o habas.
- Prefiera los productos integrales sobre los refinados.
- No emplee grasas animales ni para cocinar ni en la mesa. Son preferibles las grasas poliinsaturadas como la de cártamo o girasol.
- Limite el consumo de grasas, azúcares y sus derivados como refrescos, mermeladas, papas fritas, etcétera.
- Reduzca la cantidad de sal de cocinar y de mesa, los guisos muy condimentados, los productos de salchichonería y aquellos que contengan aditivos químicos.
- Prefiera la leche descremada y los quesos con bajo contenido de grasas como panela, *cottage* y tipo Oaxaca.
- Reduzca el consumo de huevos a un máximo de uno diario.
- Tome bastante agua, es conveniente ingerir dos litros al día, aun en clima frío.

Fuente: Guías de Alimentación.

de aprender a comer con orden, dándole prioridad a aquellos que nos nutren y no dañan nuestra salud.

La pirámide de la salud

La pirámide de la salud para clasificar los alimentos es muy clara: en primer lugar deben consumirse verduras y frutas, después los granos y sus derivados, a continuación alimentos de origen animal y, finalmente, grasas y azúcares.

Comer mucho de ciertos alimentos y poco de otros no es lo más adecuado, lo importante en la nutrición es seguir ciertos principios en el desayuno, la comida y la cena:

- Ingerir a diario cantidades generosas de frutas y verduras, por lo menos dos raciones.
- Consumir dos tipos de granos o sus productos, de preferencia integrales.
- Comer sólo una ración de productos animales.

En el libro *Guías de Alimentación*, editado por el Instituto Nacional de la Nutrición, se menciona que: «El sistema de alimentación idóneo debe satisfacer el apetito y el paladar; debe proporcionar los nutrimentos que necesitamos, pero también, y esto es lo más importante, prevenir o por lo menos posponer muchas enfermedades crónico-degenerativas como la arterioesclerosis, la obesidad, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis, la gota, así como el envejecimiento prematuro y evitar el acortamiento de la vida».

Comer alimentos de los diferentes grupos por separado no es recomendable; para llevar una «dieta idónea» lo adecuado es combinarlos con el fin de aumentar las posibilidades de que cada grupo alimenticio aporte los nutrimentos necesarios para tener una buena salud.

En la ya conocida pirámide de la salud se encuentran en el primer nivel las verduras y las frutas.

La base de éstas son las hojas verdes que son ricas en beta caroteno y otras vitaminas, hierro, minerales, y fibra de tipo insoluble.

También hay otras verduras y frutas ricas en vitaminas A y C; en México existe una enorme variedad de frutas que deben consumirse de acuerdo con la temporada del año, ya que por ser de «estación» se pueden adquirir con mejor calidad y precio.

El segundo grupo de la ya mencionada pirámide está compuesto por los granos y sus derivados, que a su vez incluyen a los cereales y a las leguminosas.

Uno de los aspectos más importantes de este grupo es que cuando los cereales como avena, trigo, centeno, cebada, arroz y maíz son integrales, así como las leguminosas, proporcionan vitaminas y minerales, y sobre todo son las fuentes más ricas en fibra, pues contribuyen, a través de varios mecanismos, al control del colesterol circulante, ayudando así a prevenir la arterioesclerosis.

La combinación de leguminosas y cereales puede sustituir el valor proteínico de la carne y el huevo, por lo que se recomienda incluir un plato de esta combinación por lo menos dos veces por semana.

Los productos animales están ubicados en el tercer grupo, son de alta concentración energética y contienen muchos micronutrimentos; su cualidad especial es que proporcionan proteínas de excelente calidad.

A pesar de ser un grupo de tan excelentes características, sus productos se deben comer con constancia, pero con moderación, ya que tienen las peores grasas para el organismo: las de tipo saturado.

Decir que este grupo es de cuidado no significa que debe suprimirse de la alimentación y menos en personas con riesgo de carencias como niños, adolescentes, mujeres embarazadas y la población de escasos recursos.

Otros productos animales son los huevos y la leche, así como sus derivados: el queso y el yogurt. Los dos primeros alimentos son importantísimos para la alimentación infantil y de la mujer embarazada, pero su consumo presenta ciertos problemas para los adultos. La inconveniencia en parte se debe a la grasa que contienen; la leche íntegra tiene exceso de sal y la yema del huevo tiene un alto contenido de colesterol.

El cuarto y último grupo de la pirámide de la alimentación está formado por las grasas y los azúcares; las primeras desempeñan una función muy importante en la alimentación porque aportan calorías (9 por gramo) y permiten la absorción de las vitaminas solubles en grasa como la A, D, E y K. Sin embargo, su ingestión excesiva desbalancea cualquier alimentación, ya que una cucharada de aceite contiene alrededor de 120 calorías.

Además, por su relación con muchas enfermedades crónicas se recomienda un consumo máximo de grasas del 30 por ciento de las calorías, con un máximo de la tercera parte de ellas, o sea un 10 por ciento del total de grasas saturadas.

Dentro de este grupo también se encuentran los llamados «productos chatarra» como son dulces, pasteles, refrescos, mermeladas, etcétera, que satisfacen el apetito pero no nutren y en forma lenta y segura afectan el metabolismo.

Una buena alimentación

De acuerdo con las *Guías de Alimentación* existen cuatro principios básicos para llevar una alimentación idónea:

- Aumentar el consumo diario de frutas y verduras, por lo menos a dos raciones en cada comida del día, dándole preferencia a las hojas verdes y a las frutas y verduras de color amarillo o anaranjado que nos

proporcionarán fibra, antioxidantes, compuestos fitoquímicos, vitaminas y minerales.

- Completar la dieta con cereales, leguminosas y sus derivados; es recomendable consumir los integrales y combinarlos para lograr un mayor valor nutritivo.

- Consumir una ración pequeña de algún producto de origen animal en cada comida, éstos deben incluirse porque tienen una buena calidad proteínica y varios micronutrimentos, pero sólo en cantidad limitada porque contienen mucha grasa saturada y colesterol.

- Comer pocas grasas y azúcares, ya que además de tener muchas calorías y pocos principios nutritivos, contienen grasas nocivas y aditivos químicos que en cantidades exageradas y con el tiempo afectan a la salud.

Llevar una alimentación balanceada es el camino para tener una buena salud, no se trata de suprimir el consumo de ciertos alimentos, sino de saber combinarlos.

«Uno de los efectos más importantes de seguir la dieta idónea por muchos años, entre otros, es prolongar la etapa de vida sana, empujando el envejecimiento y las enfermedades crónicas para más tarde en la vida».

Vanessa Prieto

Fuentes: -Chávez, Adolfo y Miriam. La Nueva Alimentación. Edit. Pax, México.
-Guías de Alimentación, Instituto Nacional de la Nutrición.
-Secretaría del Día Mundial de la Alimentación.

Servicios para personas con discapacidad

Viajar en camión para ir a trabajar, o bien, cruzar las calles de la ciudad y entrar a un restaurante son actividades sencillas y cotidianas que para mucha gente no tienen mayor importancia. No obstante, estas acciones y recorridos constituyen una verdadera «carrera con obstáculos» para las personas con discapacidad.

Póngase por unos segundos en el lugar de una persona discapacitada: imagine que es invidente y necesita viajar en el tren subterráneo junto con su «lazarillo», pero en el momento en que está a punto de trasponer los torniquetes de entrada le prohíben el paso por ir con un perro. Ahora, trate de verse intentando cruzar una avenida en silla de ruedas sin encontrar a todo lo largo de la acera de enfrente una rampa de acceso. Finalmente, ¿qué sensación experimentaría si al entrar a un establecimiento se encontrara con la desagradable sorpresa de que no hay sitio para movilizar libremente su silla de ruedas?

Éstos son sólo tres ejemplos de las muchas dificultades que enfrentan a diario las personas con alguna discapacidad física, en un mundo que aún no está adaptado a ellos.

Un mundo sin barreras

Afortunadamente muchas barreras físicas, arquitectónicas, culturales y sociales se están derribando gracias a la aparición de grupos y asociaciones de personas con discapacidad, que al trabajar en unión con instituciones públicas y privadas, así como con autoridades gubernamentales, han logrado ser escuchados y sus demandas comienzan a ser atendidas.

El año de 1990 es clave en la historia del movimiento pro personas con discapacidad, ya que fue entonces cuando se publicó un reglamento relativo al tema para ser aplicado en el Distrito Federal; posteriormente, en agosto del mismo año, se llevó a cabo la «Primera Semana Nacional de Solidaridad con la Persona Discapacitada», auspiciada por el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

A raíz de este primer evento se formó el «Grupo de Solidaridad con el Discapacitado Físico para la Eliminación de Barreras», conocido llanamente como grupo «Sin Barreras», cuyo objetivo es coordinar todos los esfuerzos que tengan como fin promover la eliminación de barreras físicas, arquitectónicas, culturales y sociales.

Dicho grupo reúne a instituciones públicas y privadas, así como a personas con discapacidad, quienes con el patrocinio del IMSS trabajan organizadamente para integrar a la población con discapacidad a una vida activa y productiva.

Cabe señalar que el grupo «Sin Barreras» se compone de cinco equipos de trabajo: Planeación y Coordinación; Investigación; Evaluación; Legislación y Difusión; todos ellos integrados por arquitectos, ingenieros, técnicos y profesionales estrechamente vinculados con las personas con discapacidad.

El primer logro de este grupo fue la remodelación y adaptación de las instalaciones del IMSS. Por ejemplo, el Centro Médico Nacional «Siglo XXI» fue construido con base en las especificaciones dictaminadas por el grupo «Sin Barreras», mismas que se aplicarán a las demás instalaciones que el IMSS tiene en el país.

Otro avance de singular importancia fue la creación de la Normateca, acervo informativo internacional para la construcción y remodelación de inmuebles con adecuaciones especiales; en este sentido, el multicitado grupo aportó sugerencias a la **Norma Técnica 345**, la cual hoy establece que los requisitos arquitectónicos de libre acceso en las instalaciones del Sistema Nacional de Salud, tanto públicas como privadas, son obligatorios y tendrán que cubrirse en un lapso de dos años.

De igual forma fue posible reformar la Ley Aduanera, y ahora se consideran deducibles del Impuesto Sobre la Renta a aquellas mercancías importadas por personas con discapacidades y que están destina-

¡Nacidos para triunfar!

Nacieron para triunfar, para demostrar que no se detienen ante nada ni nadie y para enseñarnos el camino a quienes en alguna ocasión hemos querido «tirar la toalla».

Admirables para algunos, héroes para otros, lo cierto es que cuando los atletas **plusválidos** llegan a una justa deportiva aplican ese viejo y conocido lema: *Veni, vidi, vici* (Llegué, vi y vencí). Así lo hicieron apenas en el mes de julio del año en curso durante los **Juegos Mundiales de Deportes sobre Sillas de Ruedas**, celebrados en Stoke Mandeville, Inglaterra.

Estos intrépidos deportistas colocaron a México en el **primer lugar en el cuadro de medallas**, superando a potencias deportivas como los Estados Unidos, Japón, Canadá y Suiza, entre otros. Obtuvieron **104 medallas: 34 de oro, 40 de plata y 30 de bronce**, en las disciplinas de natación, atletismo, levantamiento de pesas, basquetbol y tenis de mesa. ¿Qué le parece? Toda una hazaña, ¿verdad?

Y ante todo esto uno se pregunta: ¿cómo le hacen? La respuesta es muy simple: con entrega y enormes ganas de triunfar y gritarle al mundo: ¡Aquí estamos!

Pero no todo es «miel sobre hojuelas»; la participación de estos valiosos deportistas merece doble ovación, porque a pesar de la elocuencia de sus logros, no han contado con instalaciones suficientes ni equipo adecuado.

Afortunadamente sus reclamos han sido atendidos. Como una muestra de reconocimiento a su talento y persistencia, el Gobierno de la República ordenó recientemente la creación de un «Centro Paraolímpico», así como dos fondos económicos para la preparación y participación de los atletas en los próximos Juegos Panamericanos que se llevarán a cabo en Buenos Aires, Argentina y, especialmente, para las Paraolimpiadas que se celebrarán en Atlanta, Estados Unidos, en 1996.

Si usted quiere aportar su «granito de arena» a la causa de estos deportistas, y en general a las personas con discapacidad, acuda a alguna de las muchas asociaciones pro personas con discapacidad, o bien, directamente a la Federación Mexicana de Deportes sobre Sillas de Ruedas, y pregunte de qué manera los puede apoyar.

Fuentes: -Comisión Nacional del Deporte (Conade).
-Confederación Deportiva Mexicana (Codeme).

das para su uso personal.

Asimismo, la asociación «Libre Acceso», integrada por personas económicamente activas, también se suma al objetivo de impedir la aparición de barreras físicas o arquitectónicas para las personas discapacitadas, y pugna por la eliminación de las que ya existen, proponiendo y auxiliando en la adaptación de los sitios que así lo requieren.

«Libre Acceso» tiene entre sus integrantes al grupo **Cifra-Aurrera**, pionero en el renglón de las tiendas de autoservicio, el cual implantó los servicios de cajones de estacionamiento, rampas, pasillos, teléfonos y cajas especiales, así como el «carrito amigo», que es una silla motorizada que facilita el traslado de las personas con discapacidad motora, para que realicen las compras que deseen.

Cabe apuntar que esta acción provocó que otras cadenas de tiendas de autoservicio colocaran servicios similares a disposición del consumidor con discapacidad en el interior de sus establecimientos. Dentro de este esfuerzo, las tiendas **Sanborns**, por ejemplo, están por iniciar la adecuación de sus instalaciones; por otro lado, algunas cadenas de restaurantes, como **Burger Boy**, **El Portón** y **Vips**, entre otros, actualmente ofrecen espacios para la movilización de las sillas de ruedas; asimismo cuentan con cajones para estacionarse, rampas, teléfonos públicos y menús escritos en sistema braille.

Respecto a los lugares públicos de esparcimiento en la ciudad de México, el Museo de Antropología, el Centro Cultural de Arte Contemporáneo y el Museo Carrillo Gil cuentan con niveles accesibles, elevadores, pasillos, teléfonos, sillas de ruedas y visitas guiadas para discapacitados.

En el caso de oficinas gubernamentales, hospitales públicos y algunos privados, la adecuación ya se está llevando a cabo y se tiene previsto que para 1998 la mayoría de los edificios públicos se encuentren adaptados.

Otros obstáculos por superar

No obstante los avances antes descritos, todavía falta mucho por hacer.

Por ejemplo, en materia de transporte público aún no se respetan los sitios destinados a personas con discapacidad; en el campo educativo no se avizora la integración de niños con alguna discapacidad a las escuelas regulares, y ni qué decir de las escuelas de nivel superior, que en casos muy esporádicos apenas se encuentran en proceso de adecuación de su infraestructura.

El trabajo de muchas organizaciones, grupos, autoridades e instituciones ayudará a consolidar en México una cultura de respeto y atención hacia las personas que sufren algún tipo de discapacidad. Por el momento, diferentes acciones se están realizando, como la puesta en marcha del Programa de Bienestar y la Incorporación para el Desarrollo de las Personas con Discapacidad; este programa tiene entre sus tareas inmediatas la creación de fuentes de empleo para las personas con necesidades especiales.

Otro esfuerzo que vale la pena destacar es la conversión del Hospital Pediátrico de Azcapotzalco en un hospital para personas con discapacidad. Figura también la creación de un banco de prótesis que estará vinculado con el servicio que proporciona **Locatel**: si usted tiene algún aparato que no utilice, puede llevarlo allí para donarlo; en caso de que usted lo necesite, llame y solicítelo.

Respecto a los servicios públicos que se brindan a la población discapacitada, se están haciendo más rampas en colaboración con la Comisión Federal de Electricidad y Teléfonos de México, además se planea la instalación de teléfonos para sordos en el Aeropuerto Internacional de la ciudad de México; estos aparatos contarán con una pantalla en la que se visualizará el mensaje que la persona con deficiencia auditiva quiera hacer llegar.

Una mano amiga

La próxima vez que esté en contacto con alguna persona con necesidades especiales, no la rechace ni le demuestre compasión; ellas son iguales a nosotros, pues tener una limitación física no significa que no puedan realizar otras actividades.

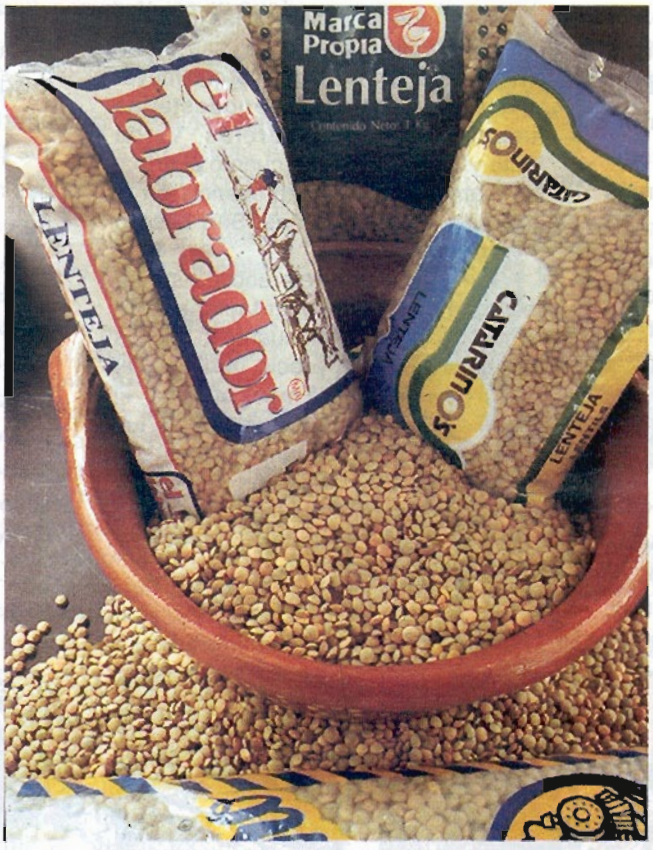
Si desea hacer alguna aportación, comentario o sugerencia, visite cualquiera de las muchas asociaciones civiles en las que se agrupan las personas discapacitadas y/o la gente que promueve sus derechos.

También puede colaborar a través de las instituciones del Sector Salud (IMSS o DIF, entre otras). Finalmente, el congreso local de cada entidad de la república suele tener una comisión especializada en la materia; si usted vive en el Distrito Federal acuda a la Comisión de Atención de Grupos Vulnerables, de la Asamblea de Representantes.

Dulce G. Gutiérrez

Fuentes: -Grupo de Solidaridad con el Discapacitado Físico para la Eliminación de Barreras.
-Libre Acceso, A. C.
-IMSS.
-Asamblea de Representantes del Distrito Federal.

Estudio de calidad de frijol, arroz y lenteja



A lo largo de su historia la humanidad ha dependido en buena medida de los cereales y de las leguminosas, alimentos que han tenido una evolución paralela y han sido cultivados en los principales centros agrícolas del mundo.

El frijol es nativo de América, probablemente del centro de México y Guatemala; en la república, y más específicamente en el Valle de Tehuacán, Puebla, se han encontrado evidencias de su existencia desde hace por lo menos 5 mil años. Los conquistadores lo llevaron a España, Portugal y otras partes de Europa.

En nuestro país, el frijol es consumido por todas las clases sociales, y junto con el maíz es la base de la alimentación de la mayor parte de la población. Ambos alimentos representan las fuentes de proteínas por excelencia de México.

Otro de los alimentos que ocupa un lugar importante en nuestra dieta básica es el arroz, ya sea rojo, amarillo, verde o blanco, según se prepare. Tradicionalmente se cocina como sopa seca, aunque también es muy frecuente como postre. Además, el arroz se utiliza en la elaboración de dulces, galletas, pasteles, y es conocido su uso en la preparación de agua de horchata. Gran parte del arroz quebrado o «granillo» se usa en la industria cervecera para obtener maltosa.

La lenteja, por último, tiene una presencia importante entre las leguminosas que consume el mexicano, aunque en menor medida que el frijol y el arroz.

¿Cómo se integró el estudio?

Se tomaron como base para la investigación **57 muestras de frijol, 23 de arroz** y **ocho de lenteja**, de las cuales sólo dos de arroz fueron de procedencia extranjera y todas las demás de origen nacional.

La evaluación de dichas muestras se basó en las siguientes normas: **NOM-FF-38-1988**(«Leguminosas-Frijol») y **NOM-FF-35-1982** («Arroz pulido»).

Dado que no existe una norma de calidad para la lenteja, este producto se evaluó de acuerdo con las especificaciones que marca la norma para frijol.

Los parámetros analizados definen las características físicas y sensoriales que deben presentar el frijol, la lenteja y el arroz para su comercialización.

¿Qué aspectos se evaluaron?

Conservación del producto: está dada por el nivel de humedad que contienen los productos.

* **Características del grano.-** se refiere a la cantidad de impurezas, semillas dañadas o con defecto y proporción de semilla mezclada.

* **Impurezas.-** es toda aquella materia extraña a la semilla.

* **Semillas dañadas.-** son las que se ven afectadas por factores climatológicos, germinación, insectos, microorganismos y roedores.

* **Semillas con defecto.-** este parámetro sólo se eva-

lúa en frijol y lenteja, y se refiere a la semilla con alteraciones en su constitución normal (manchada, ampollada, quebrada).

*** Cantidad de semilla mezclada.-** es la proporción de granos diferentes en color y tamaño al tipo predominante.

Además de los aspectos antes citados, se aplicaron otras evaluaciones:

Tiempo de cocción:

Arroz.- A pesar de que este parámetro no está incluido en la norma de calidad del arroz, se evaluó para brindar una mejor información al consumidor. El procedimiento empleado fue: a 50 gramos de muestra se le agregaron 100 mililitros de agua hirviendo, la cual continuó hirviendo a fuego lento durante 28 minutos. Al término de este lapso se observó la cohesión y cocción de los granos.

Lenteja.- A 30 gramos de muestra se le adicionaron 400 mililitros de agua hirviendo, la cual continuó hirviendo a fuego moderado. Al término de 50 minutos se observó la cocción de las muestras.

Frijol.- A 100 gramos de frijol se le agregó uno y medio litros de agua hirviendo y se continuó la cocción a fuego moderado durante 50 minutos en olla de presión. Al cabo de ese tiempo se verificó que por lo menos el 90 por ciento del producto estuviera cocido.

Como parte complementaria del estudio se realizó una evaluación de las variaciones en el tiempo de cocción cuando el frijol se cuece directamente, cuando se remoja y se cuece y, por último, cuando se remoja en agua con bicarbonato de sodio y se cuece.

Se encontró que el tiempo de cocción se reduce de 40 a 21 minutos en olla de presión cuando la semilla se remoja en agua con bicarbonato durante 15 horas.

Los siguientes parámetros son específicos para el arroz y se incluyen en las tablas como **características del producto**:

Porcentaje de grano entero: se considera arroz «entero» tanto a aquel que no tiene rotura alguna, como al que conserva tres cuartas partes del grano íntegras.

Porcentaje de grano quebrado: es el que en tamaño es menor, desde tres cuartas partes hasta una cuarta parte del grano.

Porcentaje de granillo: son todas aquellas porciones cuyo tamaño es menor a una cuarta parte del grano.

Porcentaje de granos defectuosos: incluye granos mal pulidos, manchados, con cutícula roja, estrellados y yesosos. Existen algunas variedades de arroz cuya característica genética es la de ser yesosos, por lo que este parámetro no se evaluó en ellas.

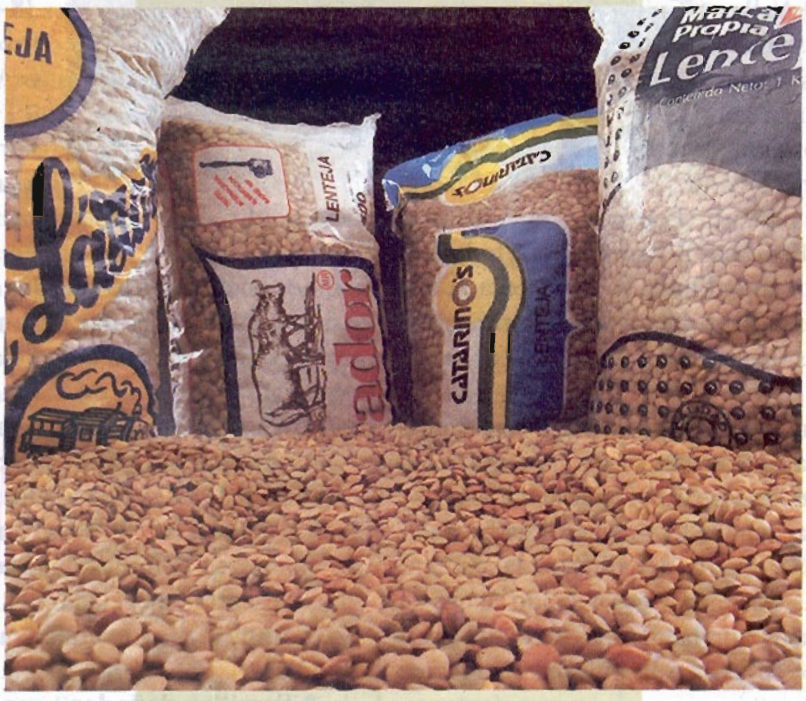
Contenido neto y etiquetado: se revisó el contenido neto de los productos comparándolo con lo declarado en su etiqueta y se verificaron los parámetros de etiquetado, tales como: nombre del producto; marca; razón social del fabricante y dirección; contenido neto y país de origen. En caso de tratarse de productos de importación, toda la información anterior debe presentarse en español y también deben incluir la razón social y dirección del importador.

Oferta de frijol, arroz y lenteja

En los últimos años se ha diversificado la oferta de frijol y arroz en los canales de venta al menudeo, al comercializarse no sólo el producto tradicional en bolsas de un kilogramo, sino también los preparados, precocidos y condimentados en diferentes presentaciones.

En lo que se refiere a las presentaciones tradicionales en bolsas de un kilogramo, las marcas de frijol con mayor abasto en 12 tiendas encuestadas fueron: **Catarino's**, **Morelos**, **Verde Valle** y **San Lázaro**. En cuanto al arroz, las marcas con mayor presencia en el mercado fueron: **Morelos**, **San Lázaro** y **Verde Valle**.

Tomando como referencia las diferentes marcas y presentaciones podemos señalar que en cuanto al frijol, la diferencia entre el precio mínimo (N$ 3.25) de la marca **Empacamex** y el máximo (N$ 5.70) de la marca **Expo**, fue del 75 por ciento; en tanto que para el arroz las diferencias fueron del 90 por ciento, siendo la marca más económica la **Marca libre** y la más cara **Gulf Pacific** (importada).



¿Qué resultados se obtuvieron?

Frijol: de un total de 57 muestras analizadas -todas de origen nacional-, el 63 por ciento cumplió

Valor nutritivo de los cereales y las leguminosas

Los alimentos que aportan la mayor proporción de la energía y parte de las proteínas que el organismo necesita son los **cereales** y las **leguminosas**.

Las leguminosas más comunes son: frijol (todo tipo), lenteja, haba seca, alverjón y garbanzo; por otra parte, tenemos cereales tan importantes como el maíz, trigo, arroz, cebada, avena y centeno, entre otros.

Para el mejor aprovechamiento de estos alimentos es necesario que exista una combinación de los grupos antes citados, por ejemplo, frijoles con arroz o tortillas; asimismo, cada uno de éstos debe acompañarse de otros alimentos, como verduras y carnes.

Además de los carbohidratos y las proteínas que contienen, estos comestibles son bajos en grasas e incluyen importantes vitaminas del complejo B, como: tiamina (B_1), riboflavina (B_2), piridoxina (B_6), ácido fólico y minerales como calcio, hierro, zinc, magnesio, potasio y cobre. Asimismo, su gran cantidad de fibras solubles favorecen una mejor digestión.

En términos prácticos, media taza de leguminosas cocidas (que corresponden a la ración que cotidianamente consume una persona) aporta aproximadamente 15 gramos de hidratos de carbono, 7 gramos de proteínas y 100 calorías. En el caso del arroz y los cereales, la misma porción aporta 2 gramos de proteínas, 15 gramos de hidratos de carbono y 70 calorías.

Cabe subrayar que las proteínas proporcionadas por estos alimentos, además de ser económicas resultan también saludables, sobre todo para las personas adultas, en quienes la demanda de proteínas disminuye comparativamente con la de individuos que se encuentran en periodos de crecimiento, desarrollo y gestación (mujeres embarazadas y lactantes).

En el caso de las mujeres embarazadas, la calidad de las proteínas y la composición de los alimentos de origen animal cubre sus demandas. Esto no sucede con las personas adultas, ya que el consumo en exceso de proteínas animales (carne, queso, huevo, leche) se asocia con problemas de colesterol, ácido úrico y sobrepeso, principalmente.

Los frijoles son escasos en grasa (menos del 2 por ciento) y ricos en carbohidratos (aproximadamente 60 por ciento).

El arroz, por su parte, presenta un nivel significativo de proteínas y constituye una fuente importante de nutrimentos inorgánicos, como fosfato de potasio y vitaminas, especialmente tiamina, riboflavina y niacina (estos nutrimentos se encuentran en cantidades más abundantes en el arroz integral).

Este rico grano se puede obtener de diferentes formas: el arroz «pulido» es el de mayor demanda en el mercado, no obstante que el «moreno» y el «parbolizado» contienen mayor cantidad de proteínas, vitaminas y minerales.

SUSCRÍBASE

LÉALA

DISFRÚTELA

HÁGALA SUYA

Correspondencia con derechos por cobrar.
Solamente servicio nacional

PRIMERA CLASE
PERMISO POSTAL
No. 3505
MÉXICO, D.F.

El porte será pagado por:

Administración de Correos No. 44, C. P. 03001, México, D.F.

NOTA: LLENAR CON LETRA DE MOLDE. NO NOS HACEMOS RESPONSABLES DE SUSCRIPCIONES CON DATOS INCOMPLETOS O ILEGIBLES.

NOMBRE _____

DIRECCIÓN _____

COLONIA _____ C.P. _____

DELEGACIÓN O MUNICIPIO _____

ESTADO _____

TELÉFONO _____

SUSCRIPCIÓN POR UN AÑO N$ 60.00 ☐ A NOMBRE DE LA **REVISTA DEL CONSUMIDOR**

SUSCRIPCIÓN NUEVA ☐ RENOVACIÓN DE SUSCRIPCIÓN ☐

FORMA DE PAGO

GIRO POSTAL ☐ CHEQUE ☐ No. _____

ACLARACIONES: TELÉFONOS 559-72-96 EXT. 217 Y 568-87-22, O DIRECTAMENTE A INSURGENTES SUR NÚM. 1228, 7o. PISO, COL. TLACOQUEMÉCATL DEL VALLE, DELEGACIÓN BENITO JUÁREZ, MÉXICO, D. F., C. P. 03200.

Suscríbase a la Revista del Consumidor y entérese... *¡Quién es quién en calidad!*

«excelentemente» con los parámetros evaluados, 26 por ciento fue «bueno», 9 por ciento «regular» y 2 por ciento «deficiente». Las principales desviaciones se encontraron en semilla con defecto, semilla dañada, contenido neto e información al consumidor.

Arroz: de un total de 23 muestras sometidas a prueba se encontró que nueve cumplieron en forma «excelente», 13 fueron «buenas» y una resultó «regular». Las deficiencias en este producto se observaron en características del grano, en el contenido neto e información al consumidor.

Lenteja: de ocho muestras estudiadas, siete cumplieron «excelentemente» con la evaluación y sólo una fue calificada como «buena».

Los detalles y las evaluaciones parciales obtenidas por producto y marca se muestran en las siguientes tablas. Si usted requiere mayor información sobre el presente estudio lo invitamos a visitar nuestras oficinas, ubicadas en Insurgentes Sur núm. 1228, 7° piso, colonia Tlacoquemécatl del Valle. Si lo prefiere puede llamarnos al 559-73-77 extensión 242, donde con gusto lo atenderemos.

Fuente: Coordinación General de Investigaciones, Profeco.

Encuesta sobre el consumo de cereales y leguminosas

Para conocer las características del consumo de frijol, arroz y lenteja entre la población del país, Profeco llevó a cabo una encuesta de opinión cuyos resultados le presentamos enseguida.

La encuesta detectó un consumo abundante de frijol, arroz y lenteja. El **100 por ciento** de la población declaró consumir tanto **frijol** como **arroz**, mientras que un **97.7** por ciento dijo consumir **lenteja**.

Las razones que mencionan los entrevistados para comer estos productos son: el 98 por ciento considera importante el consumo de frijol, el 43 por ciento lo incluye en su dieta porque «llena» y es económico, el 37 por ciento porque tiene alto valor nutritivo, el 16 por ciento por costumbre y gusto, y el 2 por ciento no considera importante el consumo de frijol porque engorda, o bien, porque tarda en cocerse.

Asimismo, el 99 por ciento del total de los encuestados considera importante consumir arroz. De este porcentaje, el 37 por ciento lo come porque «llena» y es económico, el 33 por ciento coincide en destacar su alto valor nutritivo, y el 28 por ciento simplemente lo consume porque le gusta y le da variedad a la comida.

Por su parte, el 94 por ciento de los consumidores piensa que el consumo de lenteja es también importante, cerca de la mitad por su valor nutritivo y una tercera parte porque son económicas, el resto opinó que por gusto y rápida preparación, mientras que un 4 por ciento no considera bueno su consumo debido a que son indigestas.

ARROZ SUPER -EXTRA

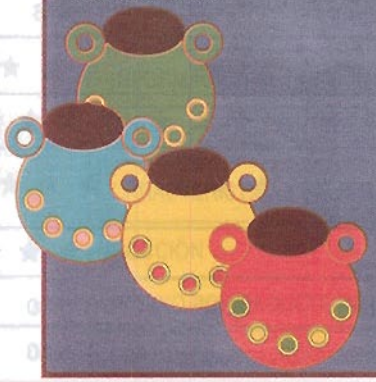
EVALUACIÓN DE CALIDAD		98	95	94	94	94
• MARCA		EXPO	EL FRESNO	DIGRAN'S	VERDE VALLE	AZTECA
• ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	1000	1000	1000	1000	1000
	VERIFICADO (g)	1016.0	1001.5	1008.8	1008.5	1006.7
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• CARACTERÍSTICAS DEL GRANO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• COCCIÓN		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO POR PAQUETE (N$) *		4.70	4.50	4.65	5.15	4.55

* Precios promedio cotizados en tiendas de autoservicio y mercados públicos.

Recomendaciones

De compra:
Revise que el producto no contenga granos con manchas cafés, ya que esto significa que el grano es viejo y, por lo tanto, tarda mucho tiempo en cocerse.

De consumo:
Para ahorrar tiempo y gas remoje el frijol en agua con bicarbonato de sodio, en proporción de una cucharadita por cada litro de agua, durante 15 horas antes de cocerlo.



ARROZ SUPER -EXTRA

EVALUACIÓN DE CALIDAD		94	89	89
• MARCA		PAQUETE 61	SANTA CLARA	SAN LÁZARO
• ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	1000	1000	1000
	VERIFICADO (g)	1023.5	1013.5	1003.5
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• CARACTERÍSTICAS DEL GRANO		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• COCCIÓN		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO POR PAQUETE (N$) *		4.55	4.40	4.75

ARROZ SUPER -EXTRA

EVALUACIÓN DE CALIDAD		89	88	88	84	83	83
MARCA		CATARINO'S	LA PASIEGA	EL LABRADOR	AURRERA	MEXICA	GIGANTE
ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	1000	1000	1000	1000	1000	1000
	VERIFICADO (g)	988	996	1004.5	1014.9	1012	999.6
INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
CARACTERÍSTICAS DEL GRANO		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★	★ ★	★ ★ ★
COCCIÓN		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★
PRECIO POR PAQUETE (N$) *		4.55	4.20	4.50	4.50	4.60	5.10

*** Precios promedio cotizados en tiendas de autoservicio y mercados públicos.**

		ARROZ GRANO LARGO ENRIQUECIDO	ARROZ TIPO MORELOS	ARROZ PARBOLIZADO		ARROZ TIPO SINALOA
EVALUACIÓN DE CALIDAD		95	89	89	88	84
• MARCA		GULF PACIFIC	SAN LÁZARO	GULF PACIFIC	VERDE VALLE	NÚMERO UNO
• ORIGEN		E. U.	NACIONAL	E. U.	NACIONAL	NACIONAL
• CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	907	1000	907	750	1000
	VERIFICADO (g)	921	1003.1	921.2	753.5	976
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★ ★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★	★ ★ ★
• CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• CARACTERÍSTICAS DEL GRANO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• COCCIÓN		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★	★	★ ★ ★ ★
• PRECIO POR PAQUETE (N$) *		5.70	5.25	7.70	5.85	5.30
• PRECIO POR KILOGRAMO (N$)		6.28	5.25	8.48	7.80	5.30

ARROZ TIPO A-92 Y FILIPINO

EVALUACIÓN DE CALIDAD		98	94	84	74
• MARCA		EL SEVILLANO	COMERCIAL MEXICANA	MORELOS	OLARTE EL CHINO
• ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	1000	1000	1000	750
	VERIFICADO (g)	995.5	1026.9	1024	736
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• CARACTERÍSTICAS DEL GRANO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★	★ ★
• COCCIÓN		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO POR PAQUETE (N$) *		4.90	4.10	4.70	4.60

LENTEJA

EVALUACIÓN DE CALIDAD		99	99	99	99	99
• MARCA		DIGRAN'S	SAN LÁZARO	COMERCIAL MEXICANA	EL FRESNO	CATARINO'S
• ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	500	1000	1000	500	500
	VERIFICADO (g)	506.3	1013.8	1009.1	505.0	501.0
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• CARACTERÍSTICAS DEL GRANO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• COCCIÓN		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO POR PAQUETE (N$) *		2.75	5.65	5.80	3.85	2.90
• PRECIO POR KILOGRAMO (N$)		5.50	5.65	5.80	7.70	5.80

LENTEJA

EVALUACIÓN DE CALIDAD		99	97	84
• MARCA		LA MERCED	ARROYO	EL LABRADOR
• ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	500	500	500
	VERIFICADO (g)	507.0	516.9	504.2
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★ ★ ★	★ ★	★ ★ ★
• CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• CARACTERÍSTICAS DEL GRANO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★
• COCCIÓN		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO POR PAQUETE (N$) *		6.15	5.15	5.40
• PRECIO POR KILOGRAMO (N$)		12.30	10.30	10.80

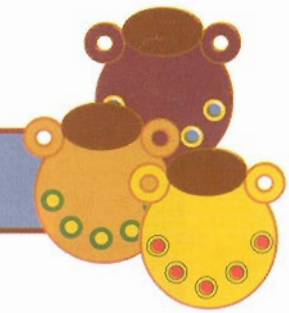
* Precios promedio cotizados en tiendas de autoservicio y mercados públicos.

FRIJOL PINTO

EVALUACIÓN DE CALIDAD		99	99	99	84	84	82
• MARCA		COMERCIAL MEXICANA	SAN LÁZARO	EL LABRADOR	LA MERCED	MORELOS	EMPACAMEX
• ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	1000	1000	1000	1000	1000	1000
	VERIFICADO (g)	1012.9	1004.8	1000.4	1016.4	1012.4	974.5
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★
• CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• CARACTERÍSTICAS DEL GRANO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• COCCIÓN		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO POR PAQUETE (N$) *		3.85	3.90	3.25	3.80	5.40	4.00

FRIJOL NEGRO

EVALUACIÓN DE CALIDAD		99	99	99	97	69	59
• MARCA		EL FRESNO	LA MERCED	ABETO	VERDE VALLE	LA PASIEGA	EMPACAMEX
• ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	1000	1000	1000	1000	1000	1000
	VERIFICADO (g)	1006.6	1018.8	987.8	1019.1	968.5	960.2
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• CARACTERISTICAS DEL GRANO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★	★
• COCCIÓN		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO POR PAQUETE (N$) *		3.75	3.80	3.75	3.60	3.45	3.25



FRIJOL NEGRO QUERÉTARO

EVALUACIÓN DE CALIDAD		99	99	89	89	84
• MARCA		COMERCIAL MEXICANA	CATARINO'S	DIGRAN'S	SAN LÁZARO	AURRERA
• ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	1000	1000	1000	1000	1000
	VERIFICADO (g)	1012.2	1004.7	1011.4	1028.6	1008.6
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• CARACTERÍSTICAS DEL GRANO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• COCCIÓN		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO POR PAQUETE (N$) *		3.90	4.00	4.20	4.30	3.95

	FRIJOL NEGRO JAMAPA	FRIJOL NEGRO BOLA
EVALUACIÓN DE CALIDAD	99	99
• MARCA	MORELOS	EL LABRADOR
• ORIGEN	NACIONAL	NACIONAL
• CONTENIDO NETO — DECLARADO (g)	1000	1000
• CONTENIDO NETO — VERIFICADO (g)	1001.1	1007.9
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR	★ ★ ★	★ ★ ★
• CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• CARACTERÍSTICAS DEL GRANO	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• COCCIÓN	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO POR PAQUETE (N$) *	4.20	4.10

FRIJOL CANARIO				
EVALUACIÓN DE CALIDAD		99	99	99
• MARCA		COMERCIAL MEXICANA	DIGRAN'S	SAN LÁZARO
• ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	1000	1000	1000
	VERIFICADO (g)	1010.5	1020.0	1020.7
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• CARACTERÍSTICAS DEL GRANO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• COCCIÓN		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO POR PAQUETE (N$) *		4.60	4.75	4.70

FRIJOL FLOR DE MAYO

EVALUACIÓN DE CALIDAD		99	99	99	99	99	99
• MARCA		LA MERCED	COMERCIAL MEXICANA	AURRERA	LA PASIEGA	EXPO	PAQUETE 61
• ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	1000	1000	1000	1000	1000	1000
	VERIFICADO (g)	1009.5	1012.3	1011.4	1012.9	1013.4	1002.9
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• CARACTERÍSTICAS DEL GRANO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• COCCIÓN		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO POR PAQUETE (N$) *		3.80	3.60	3.80	3.50	4.00	3.90

*** Precios promedio cotizados en tiendas de autoservicio y mercados públicos.**

FRIJOL FLOR DE MAYO

EVALUACIÓN DE CALIDAD		99	99	97
• MARCA		EL LABRADOR	MORELOS	VERDE VALLE
• ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	1000	1000	1000
	VERIFICADO (g)	1005.5	1010.4	998.8
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★
• CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• CARACTERÍSTICAS DEL GRANO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• COCCIÓN		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO POR PAQUETE (N$) *		3.85	3.60	3.95

FRIJOL FLOR DE MAYO

EVALUACIÓN DE CALIDAD		86	84	84	84	84
• MARCA		DIGRAN'S	ABETO	SAN LÁZARO	EL FRESNO	CATARINO'S
• ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	1000	1000	1000	1000	1000
	VERIFICADO (g)	1009.2	989.2	1019.0	1008.4	980.5
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• CARACTERÍSTICAS DEL GRANO		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• COCCIÓN		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO POR PAQUETE (N$) *		3.65	3.85	3.85	3.60	3.50

* Precios promedio cotizados en tiendas de autoservicio y mercados públicos.

FRIJOL BAYO

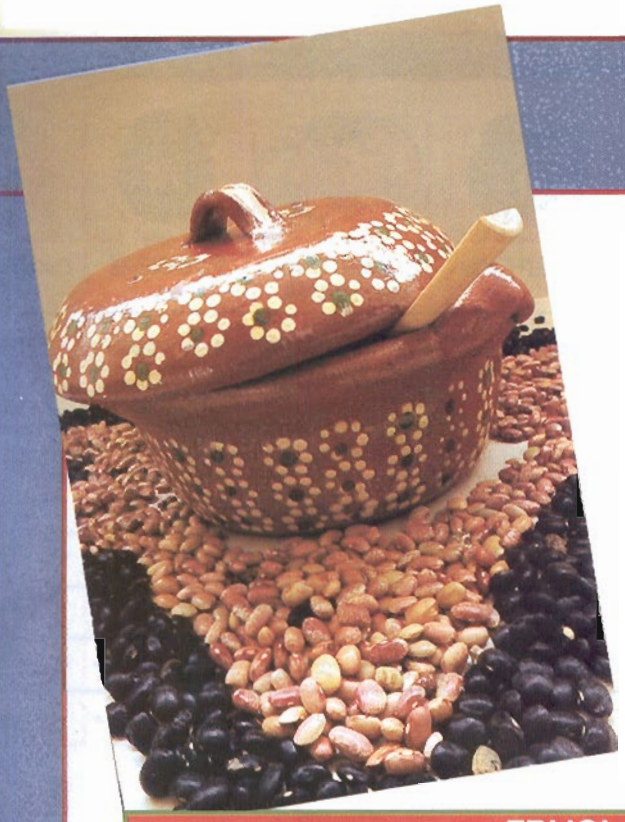
EVALUACIÓN DE CALIDAD		99	99	99	99	99	99
• MARCA		LA MERCED	EL FRESNO	EXPO	AURRERA	SAN LÁZARO	VERDE VALLE
• ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	1000	1000	1000	1000	1000	1000
	VERIFICADO (g)	1034.3	1002.1	999.5	1013.3	1018.0	999.0
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• CARACTERÍSTICAS DEL GRANO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• COCCIÓN		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO POR PAQUETE (N$) *		3.95	3.85	3.90	3.55	3.90	3.60

FRIJOL BAYO

EVALUACIÓN DE CALIDAD		84	84	84	74	74	74
• MARCA		LA PASIEGA	GIGANTE	DIGRAN'S	COMERCIAL MEXICANA	PAQUETE 61	CATARINO'S
• ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	1000	1000	1000	1000	1000	1000
	VERIFICADO (g)	1001.7	1002.3	1008.1	1009.0	999.8	998.7
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• CARACTERÍSTICAS DEL GRANO		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★	★ ★	★ ★
• COCCIÓN		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO POR PAQUETE (N$) *		3.70	3.30	3.50	3.10	3.75	3.45

FRIJOL MAYOCOBA

EVALUACIÓN DE CALIDAD		99	99	99	99	99
• MARCA		MORELOS	EXPO	EL FRESNO	EMPACAMEX	LA PASIEGA
• ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• CONTENIDO NETO	DECLARADO (g)	1000	1000	1000	1000	1000
	VERIFICADO (g)	1003.5	1009.0	1005.0	1007.7	1010.5
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• CARACTERÍSTICAS DEL GRANO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• COCCIÓN		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO POR PAQUETE (N$) *		4.15	5.70	4.35	4.00	4.95



FRIJOL MAYOCOBA

EVALUACIÓN DE CALIDAD		97	97	84	67
• MARCA		VERDE VALLE	EL LABRADOR	LA MERCED	LA CIÉNEGA
• ORIGEN		NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL	NACIONAL
• CONTENIDO NETO		1000	1000	1000	1000
	VERIFICADO (g)	1002.5	1008.6	1012.9	987.1
• INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR		★ ★	★ ★	★ ★ ★	★ ★
• CONSERVACIÓN DEL PRODUCTO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• CARACTERÍSTICAS DEL GRANO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★
• COCCIÓN		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO POR PAQUETE (N$) *		5.15	3.95	4.95	4.25

* Precios promedio cotizados en tiendas de autoservicio y mercados públicos.

En tenis

¡No corra riesgos!

Los zapatos tenis se han consolidado en la década de los noventa como símbolo de la juventud, ello gracias a la comodidad que ofrecen y a los avances tecnológicos aplicados en su diseño.

Las formas, colores y accesorios de este calzado se han multiplicado, y junto con éstos las opciones para elegir.

Asimismo, en nuestro país proliferan los lugares donde se comercializan estos artículos: tiendas especializadas, centros comerciales, zapaterías, tianguis, bazares, y hasta en la vía pública, donde se ofrece una gran variedad de modelos y estilos, como los de choclo, bota, media bota; importados, nacionales y «piratas»; blancos o multicolores, con flores y dibujos, o equipados con la revolucionaria suela «de aire».

Pero, ¿se ha puesto a pensar qué tan recomendable es utilizarlos como zapatos de uso diario?, ¿cuáles son los más adecuados para la actividad que realiza?, ¿qué riesgos se corren cuando se calza un tipo de tenis que no corresponde a su anatomía?

En virtud de que este sector del mercado de calzado es muy amplio, en el presente artículo queremos referirnos principalmente a los tenis para correr, debido a que la carrera es una de las actividades deportivas más comunes.

De entrenamiento y competición

Es posible distinguir básicamente dos tipos de zapatos para correr: los de competición y los de entrenamiento.

Respecto a las características de cada uno, Antonio Villanueva, gerente general de la empresa fabricante de tenis Puma, explica a la **Revista del Consumidor**:

«Los tenis de competición se caracterizan por ser más ligeros y tener menor efecto amortiguador que los de entrenamiento. Estos tenis son elaborados especialmente para los competidores profesionales. En este caso conviene resaltar que en el zapato con mucha amortiguación se pierde en comodidad, aunque se gana en efectividad.

«En este caso -continúa el directivo-, la duración del zapato pasa a segundo plano; incluso para la competición de carrera, los atletas los usan una sola vez y los tiran, en virtud del gran desgaste al que se someten y lo ligeros que son.

«Los zapatos para entrenamiento -los que la mayoría de los aficionados utilizamos- son ligeramente más pesados, diseñados con varias capas de suela para tener una mayor durabilidad y amortiguamiento en el talón».

Elegir con pies de plomo

Saber elegir el zapato deportivo adecuado para la carrera reviste gran importancia, ya que de sus características dependerá, en gran medida, la forma de realizar mejor la rutina ejercitadora y evitar las lesiones.

«Al correr es fundamental usar los tenis adecuados sin importar la marca -menciona el doctor Víctor Chavolla Rodríguez, especialista de la Subdirección de Investigación y Medicina del Deporte de la Universidad Nacional Autónoma de México-, lo esencial es que estén 'acolchonados' en el talón, es decir, que en esa parte haya mayor soporte y a la vez comodidad, ello para disminuir la tensión que al correr se ejerce sobre rodillas, cadera y columna vertebral».

¡Éste es el bueno!

(las partes de un zapato tenis)

1. Almohadilla
Para evitar rozamientos y golpes.

2. Contrafuerte
Doblamiento cerrado y sólido para sujetar bien el talón

3. Pliegue
Flexible y sencillo.

4. Cuña muy alta o escotada
Para no dañar el talón.

5. Cordón para apretar gradualmente
Apretado por abajo, suelto por arriba.

6. Material
Que permita la ventilación.

7. Centro y parte trasera
Para sujetar firme y cómodamente la zona anterior del pie y el talón.

8. Plantilla
Colocada para reforzar y absorber el sudor.

9. Suelas intercaladas
Son gruesas y desempeñan el papel de amortiguadores. Su función principal es absorber los golpes.

10. Dibujo de la suela
No debe ser muy marcado; con adherencia, pero sin relieve de «rueda de motocross».

11. Parte delantera levantada
Para que se desarrolle bien el paso de atrás hacia adelante.

12. Suela de desgaste
Lo más resistente posible.

13. Parte delantera flexible y ancha
Que permita a los dedos moverse cómodamente

El contraorte (parte posterior y superior del talón) debe ser firme, para que mantenga el apoyo adecuado y el tobillo bien sujeto; asimismo se requiere una plantilla que soporte bien el arco del pie.

«También es importante -continúa el doctor de la UNAM- el sistema de amortiguamiento de la suela, debido al impacto que sufre de manera natural el cuerpo en cada paso (que es del talón hacia la punta). Se ha podido comprobar que en una carrera, cada vez que el corredor apoya el pie recibe sobre el talón una fuerza que puede representar de 2 hasta 5 veces el peso de su cuerpo.

«De ahí la importancia de llevar una suela gruesa y compuesta (pueden conjuntarse varios tipos de suela intercalados y una de desgaste, que es la que presenta el dibujo), ya que ésta se elabora para amortiguar los choques y evitar las lesiones, como la tendonitis, que es la afección más frecuente en corredores.

«Conviene mencionar -advierte nuestro entrevistado- que los tenis no necesariamente son los culpables cuando se sufre de alguna lesión; en ello influyen otros factores, como el tipo de suelo que se pisa, la intensidad con que se corre, etcétera».

Respecto a los materiales recomendables en unos zapatos tenis, el doctor Chavolla propone: «Los buenos tenis pueden estar combinados con materiales naturales y sintéticos, siempre y cuando éstos presenten las características antes señaladas».

Por su parte, el director del Instituto Nacional de Ortopedia nos explica: «La altura del zapato también es un factor importante para evitar lesiones; son mejores los tenis de bota, aunque si el contraorte de los zapatos de choclo es muy resistente, también son recomendables. Los tenis deben permitir la transpiración (por medio de orificios, ya sea en la parte superior frontal o en la plantilla del lado del arco) y protegernos de las condiciones externas.

«En la actualidad -continúa el especialista en ortopedia- se ha creado una enorme cantidad de modelos de tenis, por lo que no debe ser un problema elegir el calzado deportivo adecuado para cada tipo de pie.

«Por ejemplo, en el mercado ya hay tenis para determinado tipo de pisada. Generalmente el pie tiende a apoyarse hacia 'adentro', por lo que esa parte del zapato se desgasta con mayor rapidez; para estos casos los tenis tienen mayor protección en esa zona, lo cual ayuda a evitar que dicha pisada provoque posteriormente lesiones en la rodilla. De igual manera existen zapatos para quienes pisan hacia 'afuera'».

¿Con los tenis por delante?

El mejor rendimiento y disfrute de nuestra actividad

deportiva se puede ver truncado por el uso de un tenis inadecuado. Al respecto cabe preguntarnos: ¿qué nos puede suceder cuando no elegimos el tenis correcto?

«Los tenis fueron creados para realizar la actividad deportiva -refiere el director general del Instituto Nacional de Ortopedia, doctor Ibarra-, pero resulta que por cuestiones de moda se utilizan hoy como zapatos de uso diario. Si tomamos como referencia las características de un zapato para todos los días, éste debe ser lo suficientemente largo y ancho para no ejercer presión sobre el pie. Afortunadamente, la mayoría de los tenis no presenta este problema; lo que sí llega a ser una desventaja es que los materiales con los que estén fabricados sean de poca resistencia, como el caso de los tenis de tela, que son demasiado blandos y no sostienen el pie, sobre todo en los niños, quienes requieren un mayor soporte. Estos tenis son poco resistentes y la suela es muy delgada, por lo que usarlos es como andar descalzo. Es muy fácil, por ejemplo, que al pisar una piedra puntiaguda, ésta traspase la suela y afecte la planta del pie; además, dichos tenis tienden a rozar el talón y los lados del pie, provocando con ello la aparición de ampollas o callos. Por otro lado, no cuentan con sistemas de ventilación, por lo que generan un exceso de sudoración».

Entre las afecciones provocadas por el uso de tenis inadecuados figura la aparición de los llamados «juanetes», además de las tensiones sobre ligamentos del pie y la rodilla, y los dolores en los pies debido al escaso sistema de amortiguamiento y soporte.

Asimismo es probable que se lleguen a producir esguinces cuando no hay un soporte suficiente en el talón, así como tensión sobre los meniscos de la rodilla, que puede afectar a la cadera y hasta a la columna.

De acuerdo con el especialista de la Secretaría de Salud lo recomendable es:

- Que los tenis estén elaborados con materiales naturales.
- Que presenten talón fuerte; además, que la parte frontal sea flexible, sobre todo para la carrera.
- Con el ancho y largo apropiado al pie de cada persona.
- Con sistemas de ventilación adecuados para evitar que el pie se mantenga húmedo y llegue a desarrollarse una micosis (infección por hongos en el pie).

Asimismo es aconsejable:

- No usarlos diariamente y permitir que se ventilen.
- Cambiarlos cuando presenten deformación o desgaste medio de la suela.

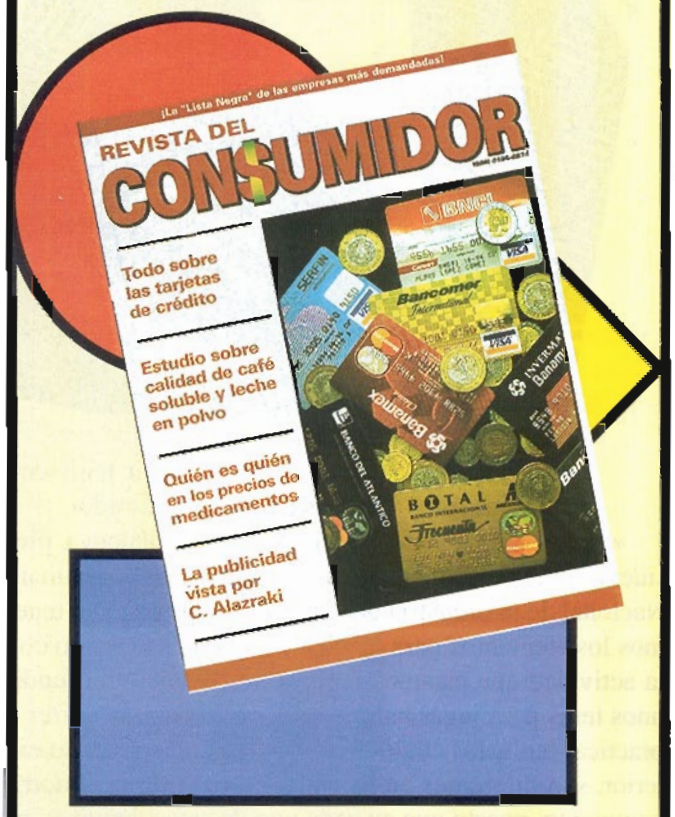
Finalmente, el especialista enfatiza: «No es recomendable el uso de tenis de tela, porque provocan muchos problemas, entre los que se encuentra la deformación del pie».

Tenis multiusos

Sin duda, el vertiginoso desarrollo del zapato tenis se ha debido en parte a la inventiva de la industria en este ramo, la cual cada vez crea y mejora las técnicas para

¡NOSOTROS TE DECIMOS CUÁL ES EL MEJOR!

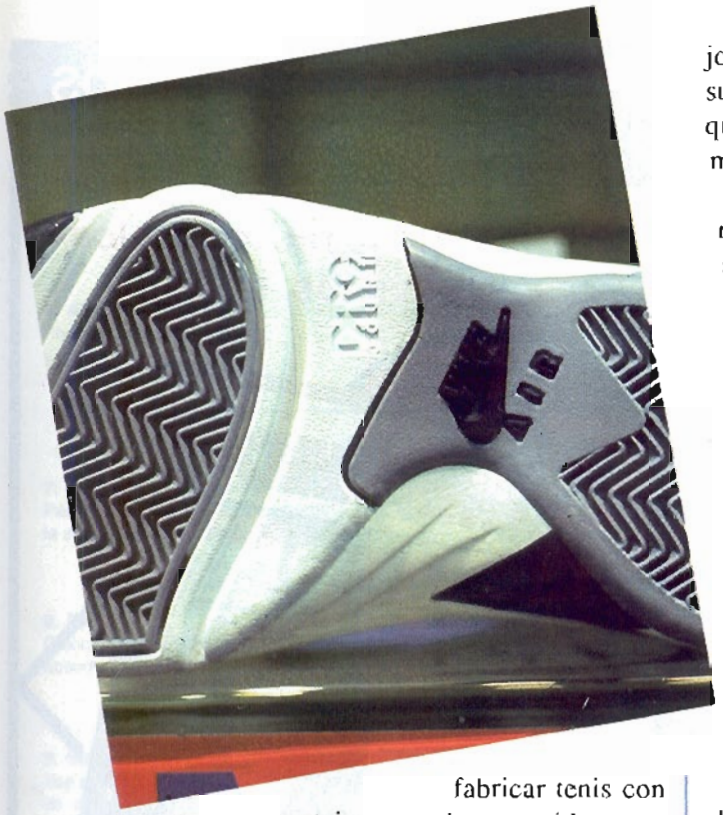
Sí, en materia de productos y servicios, en la



- Pros y contras de las tarjetas de crédito.
- Quién es quién en precios de medicamentos.
- Cómo comprar plantas para el hogar, y muchas cosas más.

¡Con sólo N$ 6.00 adquiere la revista del consumidor en puestos de periódicos!

¡AHORRA PASOS Y PESOS!



fabricar tenis con mayores ventajas para el consumidor.

«En nuestro país -nos refiere Antonio Villanueva, presidente del sector de Calzado Deportivo de la Cámara Nacional de la Industria del Calzado- realmente no tenemos los elementos para elegir un zapato de acuerdo con la actividad que estamos realizando. Es fácil confundir unos tenis para jugar baloncesto con otros para correr o practicar tenis, los cuales, a pesar de parecerse en lo exterior, son diferentes en la suela y en el tipo de amortiguamiento, puesto que en cada uno de estos deportes los movimientos de los pies y del cuerpo son distintos.

«Las principales características del zapato tenis para correr son su mayor amortiguamiento en el talón y que la suela tiene forma de cuña -apunta hacia arriba y ligeramente hacia los lados.

«Dentro de lo novedoso que hay en el mercado -continúa Antonio Villanueva- figura la elaboración de unos tenis con los que se pueden realizar varias actividades, los llamados de 'entrenamiento cruzado' o *cross training*, los cuales sirven para correr, andar en bicicleta, practicar aerobics o realizar fisicoculturismo».

Estos tenis se pueden identificar por varias características: apariencia de gran acojinamiento en la suela; presentan cápsulas de aire (entre otros sistemas de amortiguamiento); son de choclo o media bota, pero con ajuste perfecto en el talón; tienen inclinación al frente; poseen rasgos peculiares en la suela (líneas transversales) y área de giramiento (círculos en la parte ancha de la punta), que sirve para facilitar el giro en la práctica del baloncesto.

«Desde luego que la tecnología en la industria se modifica constantemente -continúa el directivo de la Cámara-, sobre todo porque está encaminada a desarrollar mejores sistemas de amortiguamiento. Lo más moderno en suelas es la implantación de 'cápsulas de aire' y 'gel', que hacen del zapato tenis un producto más ligero, con mayor amortiguamiento y gran flexibilidad.

«Respecto a los tipos de tenis, han salido recientemente al mercado productos con mayor capacidad de sujeción del pie, llamados de 'disco', en los que a través de unos tensores que parten del talón y de los lados frontales, se ajustan perfectamente al pie sin necesidad de agujetas ni correas de pliegue; además, este tipo de tenis es muy ligero y tiene licra en la entrada del pie, suelas con 'cápsulas de aire', y la mayoría es de colores brillantes y fluorescentes».

Como acaba de leer, amigo consumidor, el mercado de los tenis es muy vasto.

Sin embargo, dejarse llevar por la moda y el colorido nos puede conducir a elegir un par de tenis inadecuados que nos provocarán problemas y, a la larga, nos impedirán la realización de nuestro deporte favorito.

Por ello, enseguida le recomendamos:

- Si usted acostumbra realizar algún tipo de deporte, observe perfectamente los tenis que va a adquirir; de ser necesario pregunte a un especialista en la actividad deportiva que prefiera cuál es el estilo que debe elegir para practicar su deporte.

- Procure seleccionar aquellos tenis fabricados con materiales naturales, aunque también puede adquirir los combinados con fibras sintéticas, por ejemplo; compruebe que el tenis elegido tenga la parte trasera de piel y que las áreas cercanas a la parte frontal sean sintéticas.

- Utilice los tenis sólo para ejercitarse. En caso de uso diario, elija los de mayor soporte, pero es necesario que éstos tengan áreas de ventilación para evitar rozaduras o sudoración excesiva.

- Cuando no use los tenis, póngalos en un lugar ventilado o al aire libre.

- No compre zapatos tenis de tela porque causan muchas afecciones en los pies y tienen poco soporte.

- Pruébese ambos tenis para verificar que son de su medida y que se ajustan perfectamente a sus pies.

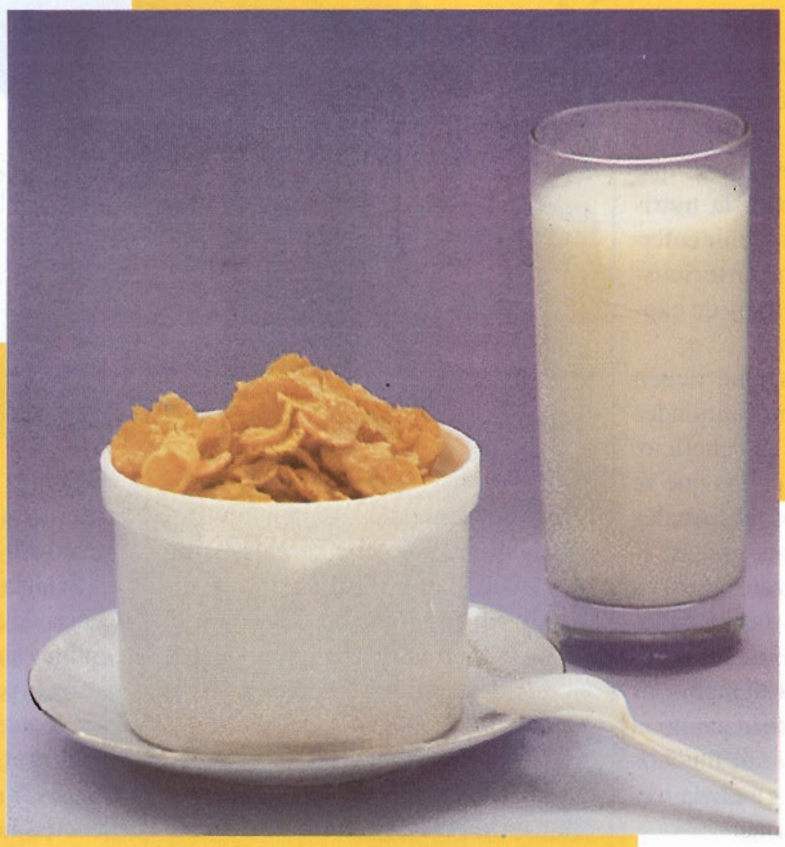
- Es importante señalar que si los tenis sólo tienen agujeros para las cintas, las agujetas se desgastarán más rápidamente que con los ojales de plástico, sin embargo, se sujetan mejor. Lo ideal es una combinación de ambos que permita un atado diferente: más suelto en la parte inferior del pie (ojales de plástico) y más apretado en la parte superior (agujeros).

Ahora sí, ¡listos para iniciar la carrera!

Ma. Guadalupe Cruz

Fuentes: -Instituto Nacional de Ortopedia, SS.
-Subdirección de Investigación y Medicina del Deporte, UNAM.
-Calzado Puma.

¿Va a adquirir cereales?



«Enriquecidos con vitaminas A, B, C...», «Con fibra», «Minerales combinados...», son algunos de los atributos con los que se promueven los cereales. Pero ante la diversidad de marcas y supuestas propiedades nutritivas de los cereales en caja, la elección de compra puede dificultarse.

Según lo que dicta la publicidad de cereales, los de frutas, de colores o de chocolate parecen ser los más indicados para los niños; los adolescentes tienen a su alcance los de fibra o con azúcar; y los adultos, los combinados. Sin embargo, lo anterior no es una regla, pues bien sabemos que «en gustos se rompen géneros».

Con la presencia en el mercado de tantos tipos de cereales y tomando en consideración la aceptación que tienen, la **Revista del Consumidor** entrevistó al doctor Adolfo Chávez, destacado investigador de la División de Nutrición de Comunidad del Instituto Nacional de la Nutrición, para que nos externara su opinión al respecto.

¿Son buenos los de caja?

En la pirámide de la salud, los granos y sus derivados son el segundo grupo, después de las frutas y las verduras; quizá uno de los aspectos más importantes de los alimentos de este apartado de la pirámide es que cuando los cereales son integrales, como la avena, trigo, centeno, cebada, arroz y maíz, proporcionan vitaminas y minerales, pero sobre todo fibra.

En el libro *La Nueva Alimentación*, escrito por los doctores Adolfo y Miriam Chávez, se menciona que los granos -particularmente los cereales- han sido la base de la alimentación de la población sedentaria por lo menos durante los últimos 6 ó 7 mil años, y que en la actualidad sólo tres de ellos (trigo, arroz y maíz) proporcionan más de la mitad de las calorías del mundo.

Sobre la calidad nutritiva de los cereales que se venden en caja, el doctor Chávez advierte: «En realidad, recientemente se han hecho esfuerzos por mejorarlos. Como sabemos éstos son originarios de Estados Unidos y hace unos diez años recibieron muchas críticas porque se decía que no eran nutritivos; sin

embargo, las compañías se defendían diciendo que debían consumirse con leche o frutas.

«Asimismo, también fueron criticados los cereales que contienen azúcar, ya que ésta disminuye su valor nutritivo; contrariamente a lo que sucede en Estados Unidos, en México se consume mucho este tipo de cereal».

Cereales para todos los gustos

Actualmente, afirma el doctor Chávez, los cereales sí son nutritivos, y prodríamos hablar de tres tipos:

- **Los que contienen fibra**, que son muy importantes para la nutrición, ya que ayudan a prevenir enfermedades crónicas como arterioesclerosis, infartos, ciertos tipos de cáncer y diabetes, entre otras.
- **Los enriquecidos**, que tienen vitaminas y minerales en cantidades adecuadas, siendo doble su beneficio.
- **Los combinados**, en los que se mezclan diferentes tipos de cereales que ayudan a la nutrición.

La calidad de los cereales, explica nuestro entrevistado, hoy día ha mejorado mucho y se esperan nuevos desarrollos conforme pase el tiempo. Las combinaciones que se hacen, como la de trigo y centeno, aportan muchos nutrientes al organismo y todavía hay muchas mezclas por hacerse.

La mejor alimentación es la balanceada, en la cual se combinen alimentos de los diferentes grupos, dándoles prioridad a las frutas y las verduras, los granos y sus derivados, los alimentos animales y, finalmente, las grasas y los azúcares.

La combinación perfecta

Consumir solamente cereales, indica el doctor Chávez, no es aconsejable; aunque los cereales poseen cierto valor nutritivo es necesario acompañarlos con lo que indican los propios fabricantes, es decir, con leche, yogurt o frutas.

Consumir cereales y dejar de lado las frutas no es conveniente, incluidos aquellos que contienen pasas o alguna fruta.

Lo «balanceado» de una comida radica en acompañar, por ejemplo, el desayuno no sólo con cereales, sino con leche, pan o tortillas, frutas, etcétera. En términos de consumo, el exceso de un alimento no es bueno, ya que desequilibra la dieta y puede propiciar desnutrición. De la variedad de cereales que se expenden en los supermercados, los más aconsejables -en opinión de nuestro entrevistado- son los que contienen fibras, frutas y mezclas de éstos.

Los cereales son una buena posibilidad de alimentación si se saben escoger y, sobre todo, si se acompañan con una buena selección de lácteos. Al momento de hacer la compra es conveniente leer cuidadosamente la etiqueta del producto, pues algunos pueden contener azúcares y grasas saturadas.

No a la rutina

En la nutrición es aconsejable la variedad. El doctor Chávez apunta que es bueno consumir cereales, pero alternadamente con otro tipo de alimentos; ser rutinario al desayunar, comer y cenar es contraproducente porque los defectos que pueda tener la dieta se reflejarán con el tiempo en nuestra salud.

Si en la dieta que se ingiere hay carencias de algunos alimentos y ésta se continúa sin hacer nada para remediarlo, con el paso de los años pueden desencadenarse enfermedades crónico-degenerativas, como la arterioesclerosis, la obesidad, la hipertensión, la diabetes, la osteoporosis y la gota, entre otras.

Por último, es recomendable consumir diferentes tipos de comida, ya que las vitaminas, fibras, antioxidantes, etcétera, varían de acuerdo con cada alimento; si bien es cierto que los cereales en caja son nutritivos, también lo son en forma natural. No olvide incluir avena en su dieta, trigo en sus diferentes formas (pan, pastas, etcétera), arroz y maíz, entre otros.

Ya lo sabe, amigo lector, la alimentación debe satisfacer el apetito; forme parte del grupo de personas que «comen para vivir y no viven para comer». ¡Ah!, y no olvide combinar los alimentos.

Vanessa Prieto

Fuente: Adolfo y Miriam Chávez. La Nueva Alimentación; Edit. Pax, México.

La tortilla y el maíz

El «taco» nuestro de cada día

En el centro de la milpa figura una planta llamada la Diosa del Maíz. Llegado el tiempo de cosecha, la Diosa se lamenta: «yo los alimento, yo les doy vida y ustedes me tiran al suelo, me pisan, me venden como si fuera una cualquiera y ahora me arrojan a las brasas y al agua hirviente».

En *El gran invento mexicano, la tortilla*, el escritor Jorge Ibargüengoitia hacía conjeturas acerca del origen de este alimento:

«Quiero inventar algo que sea al mismo tiempo plato, servilleta y mantel -ha de haberse dicho el inventor en el origen del proceso- que no sea necesario lavar y que, sin embargo, dé al que lo está usando la seguridad de que lo que va a ponerse en la boca no ha pasado nunca antes por otros labios. Algo que se consuma al usarse, de tal manera que al terminar el banquete, sin necesidad de que nadie recoja nada, no queden en las mesas rastros de que ahí se ha probado un bocado...

«Podemos imaginarnos -continúa el autor- una multitud de ensayos fallidos: la tortilla de haba o de pepita de calabaza, la tortilla rectangular en forma de ladrillo, etcétera... una mujer astigmática, por ejemplo, ha de haber inventado, sin querer, la chalupa, creyendo que era redonda. Otra que tenía prisa echó la primera gorda. A una tercera se le cayó una tortilla en la cazuela del mole y allí nacieron las enchiladas. Unas tortillas desairadas el día de su nacimiento se convirtieron al día siguiente en chilaquiles o totopos...».

Pero sea cual sea la verdadera historia de su nacimiento, podemos afirmar que en nuestro país no existe alimento más preciado y degustado que la tortilla.

Y cómo no habría de serlo, si de **los casi 16 millones de toneladas de maíz que se consumen en México, la mayor parte se destina a la elaboración de las deliciosas tortillas** -cerca de 9 mil 642.9 toneladas, según estadísticas de la SARH. Ello implica que en **promedio cada mexicano consume aproximadamente 175 kilos de maíz al año**, la mayoría en forma de tortilla. Datos de la Cámara Nacional del Maíz Industrializado señalan que de ese consumo humano se podrían haber elaborado **360 mil millones de tacos con tortillas grandes, o bien, 500 mil millones de tacos con tortillas chicas.**

Por si lo anterior fuera poco, gracias al maíz, y desde luego a ese gusto por la tortilla, se ha nutrido y fortalecido una pujante industria mexicana integrada por más de 50 mil establecimientos productores de harina y masa para tortillas, que incluye a molinos, tortillerías y cuatro empresas: **Maseca, Minsa, Agoinsa** y **Amasa**, las cuales no sólo compiten en el mercado nacional, sino que «entre taco y taco» se extienden hacia mercados del extranjero.

El país de la tortilla

A diferencia de otros países de América Latina y del resto del mundo, la producción nacional de maíz se destina básicamente al consumo humano; la cultura del maíz en México se caracteriza por su estrecha relación con el desarrollo histórico del pueblo. No hay que olvidar que el maíz es originario de Mesoamérica,

Una radiografía de la tortilla

Se ha mencionado que la calidad de la tortilla depende, en gran medida, de dos factores: el tipo de maíz empleado para su elaboración y el proceso de nixtamalización. Este último tiene una relación directa con el valor nutritivo, pues algunos experimentos han demostrado que la calidad alimenticia de la tortilla se enriquece durante su procesamiento.

La tortilla, además de proporcionar energía al organismo, aporta minerales como calcio, fósforo y hierro. Al agregarle cal para la nixtamalización se eleva su contenido de calcio y se incrementa la disponibilidad de niacina (un tipo de vitamina), lo que ayuda a evitar la enfermedad conocida como «pelagra», ocasionada por deficiencia vitamínica.

El maíz es un cereal rico en carbohidratos, aunque tiene un bajo contenido de proteínas, por lo que es necesario complementar la dieta con leguminosas (por ejemplo frijoles, que son abundantes en proteínas y minerales) y, en el mejor de los casos, agregar alimentos de origen animal como carne, huevo y lácteos.

Y como un dato adicional le diremos que el diámetro de una tortilla mide entre 12 y 18 centímetros, su espesor es de 2 milímetros aproximadamente y pesa entre 20 y 31 gramos. Por lo tanto un kilogramo de tortillas contiene de 32 a 50 piezas, dependiendo de su tamaño.

Hay quienes la usan como plato, cuchara y hasta de servilleta, y por supuesto para elaborar una gran variedad de platillos como enchiladas, chilaquiles, quesadillas, sopes, totopos, tostadas, peneques, tlacoyos, pellizcadas, chalupas, molotes, memelas, topoxcles, corundas, tostones, burras, tortillas lulas...

Y a usted, ¿cómo se le antoja?

área cultural que se extendía desde el Río Pánuco -en el norte- hasta el occidente de Honduras.

El maíz en el mundo prehispánico representaba el sustento básico del cuerpo y también del espíritu; la religiosidad de los aztecas estaba vinculada de varias maneras con el maíz: dioses y ofrendas; tortillas, atoles y pinole; ídolos de masa; fertilidad y agricultura; cañas y mazorcas.

La popularidad de este alimento fue tanta, que en las diversas comunidades existentes se cocinaba en más de 700 formas, entre las que destacaba, desde luego, la tortilla y sus variaciones.

Hoy, como en aquellos años, muchos de estos productos sobreviven, por ello el maíz sigue siendo el producto no sólo más consumido, sino el principal cultivo agrícola del país.

En México comemos 23 veces más maíz que arroz, nueve veces más que frijol y tres más que trigo.

Las cifras no mienten: durante 1994 el consumo de maíz ascendió a un poco más de 16 millones de toneladas.

De la mano a la máquina

Para comprender el por qué del surgimiento de la industria del maíz y la tortilla conviene mencionar que casi todas las formas de preparación del maíz para consumo humano implican un proceso de precocido llamado «nixtamalización», cuya técnica no ha variado con los siglos.

Independientemente de que el nixtamal se muela artesanalmente para producir masa, o se utilicen modernos métodos de secado en grandes instalaciones fabriles para producir harina, la nixtamalización es básicamente igual: se remoja el maíz en agua caliente mezclada con cal de piedra viva o en polvo (hidratada), la mezcla produce una reacción química exotérmica (que genera calor) que ablanda la cutícula u hollejo (piel delgada que cubre el grano), propiciando que se aglutinen las partículas de la gramínea; todo ello permite que la consistencia y textura de las tortillas sea la adecuada. Para decirlo en términos de un tortillero: la tortilla debe tener «correa», es decir, flexibilidad suficiente para doblarse sin quebrarse (lo cual evitará un posible accidente en la corbata del comelón de tacos).

Antiguamente el nixtamal se molía en metate, noble costumbre para el paladar -acaso por el desgaste de la roca volcánica. Actualmente dicha práctica «esclavista» aún subsiste en algunos poblados rurales del país. Después se inventó el molino casero manual, y el sabor de las piedras dejó su lugar al menos atractivo del metal, y es entonces cuando aparecen las primeras tortilladoras, sin que por ello muchas mujeres dejaran de palmear la masa y echar las tortillas al comal caliente.

Posteriormente surgieron los molinos con motor, que aún están formados por dos piedras -como metates redondos motorizados- y muelen por fricción; los primeros fueron de motor de combustión interna y ahora son eléctricos.

También se han multiplicado las fábricas de harina de maíz nixtamalizado, que a partir del mismo proceso básico muelen grandes cantidades de nixtamal en molinos de martillo, de rodillos u otros, y lo

deshidratan para producir la harina, cuyo manejo y conservación son más sencillos que los de la masa en los molinos de nixtamal tradicionales. De hecho, la masa es un producto altamente perecedero, ya que en pocas horas se descompone (se agria).

La industrialización del maíz acabó con la labor doméstica de cocción y molienda, que han quedado prácticamente en desuso.

Actualmente se estima que en el país existen **19 mil molinos de nixtamal, casi 19 mil molinos y tortillerías, y cerca de 18 mil tortillerías independientes**.

Sin embargo, y debido principalmente a que la masa dura poco tiempo en buen estado, en 1950 se creó la harina nixtamalizada de maíz para la elaboración de las tortillas. Al principio el producto enfrentó un franco rechazo debido a que la forma tradicional de preparar las tortillas estaba muy arraigada en la población. Después de todo, quién puede resistir la tentación de saborear una deliciosa tortilla de masa del día, hecha por una experta y recién «salidita» del comal. A pesar de todo, en los años sesenta el consumo de harina de maíz aumentó en 142 por ciento, y hoy ese porcentaje se ha duplicado.

A la pregunta de la Diosa del Maíz, el sacerdote indígena y los asistentes a la fiesta lloran de dolor y el chamán (cortador del maíz) dice: perdónanos, madre nuestra, pero está dicho: para que un indio viva, tú tienes que morir.

Actualmente, la industria harinera cuenta con 24 plantas procesadoras de maíz distribuidas en 15 estados de la república, que producen casi 2 millones de toneladas anuales de harina de maíz, logrando con ello que entre **un 30 y un 35 por ciento de las tortillas que se comercializan** y consumen en nuestro país sean elaboradas con nixtamal.

Un «taco de ojo» al mercado

Sin duda, uno de los hábitos que caracteriza a los mexicanos es el consumo de maíz; el único alimento al que, sin distinción social, económica, cultural, intelectual o regional, nadie le «hace el feo» es a la tortilla: todos somos consumidores de esa semilla.

Así, la oferta de la deliciosa tortilla se realiza a través de dos sectores: los molinos de nixtamal y las tortillerías, y las fábricas o grandes consorcios.

En total se ha estimado que el **negocio de la tortilla representa cerca de 10 mil millones de nuevos pesos**, que equivalen al 1 por ciento del Producto Interno Bruto (PIB).

Esta gran industria se divide en varios rubros de producción: de masa (que realizan los molinos de

nixtamal); de harina de maíz (a cargo de las fábricas); y tortillerías independientes.

Datos del Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática (INEGI) señalan que más del 22 por ciento de los molinos y tortillerías se localizan en el Distrito Federal y el Estado de México -acaso por la gran concentración demográfica en ambas entidades y la peculiar costumbre de «taquear» en donde sea-, y el 6 por ciento en Jalisco; por otra parte, el 32 por ciento de esos negocios se encuentra en 11 entidades del centro del país, en los 10 estados del norte y noreste opera el 18 por ciento, y el 22 por ciento en los del sur y el sureste. Aquí cabe destacar que en muchas de estas zonas persiste la costumbre de elaborar las tortillas en casa y a mano.

De este modo, los molinos de nixtamal y las tortillerías controlan casi las dos terceras partes del consumo nacional de tortilla.

La tercera parte de la producción se encuentra en manos de los industriales de harina de maíz.

Tan sólo en enero de 1995, la fabricación de harina de maíz fue de 100.415 toneladas, cuyo valor ascendió a 127 mil 983 nuevos pesos y con un valor de venta de 126 mil 372 nuevos pesos -según datos de la encuesta industrial mensual del INEGI.

Cabe apuntar que la industrialización ha contribuido a la elaboración, no sólo de tortillas, sino de otros productos de maíz como frituras, cereales, hojuelas, tostadas, etcétera.

Sin embargo la industria harinera no sólo puso sus ojos en el mercado nacional, sino que gracias a la posibilidad de ser utilizada a nivel industrial para la elaboración de otros productos, desde 1993 la harina de maíz comenzó a exportarse a Centroamérica; en ese año alcanzó 3 mil toneladas de harina, cuyo valor fue de 1.1 millón de dólares. Para 1994 se extendió hacia Sudamérica con 15 mil toneladas a un valor de 5.6 millones de dólares.

El futuro de la tortilla

El porvenir de la industria de la tortilla es prometedor, sobre todo el de la harina de maíz, que cada vez es más popular entre la población.

Cabe mencionar que la industria harinera posee la tecnología más avanzada en el ramo, que de hecho fue creada en nuestro país. El grupo **Maseca** exporta esta tecnología a las naciones donde el consumo de la tortilla se ha generalizado, tal es el caso de los Estados Unidos y algunas de Centroamérica.

Por mencionar sólo una cifra diremos que **Maseca** estableció en el vecino país del norte una planta que llega a producir ¡15 millones de kilos de tortilla diariamente!

Así, este producto continúa su expansión en el mercado gracias a sus singulares características: la forma, el sabor y hasta el color. Para los mexicanos el maíz ha sido, es y será uno de los mejores regalos de los dioses.

Ma. Guadalupe Cruz

Fuentes: -La modernización de la industria del maíz para consumo humano, Cámara Nacional del Maíz Industrializado, 1994.
-De tacos, tamales y tortas, José N. Iturriaga. Editorial Diana, México, 1993.
- Encuesta Industrial Mensual, Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática. Febrero de 1995.
- Cámara Nacional del Maíz Industrializado.

PREPARALO CON AGUA HERVIDA
NESCAFÉ
DIPLOMAT
Descafeinado
RISTRETO
Café puro soluble
dolca
Café mezclado soluble con azúcar
Cappuccino
Polvo para preparar café cappuccino.
INSTANTANEO
135 g
CLASICO
CAFE PURO SOLUBLE
Decaf
NESCAFÉ
LA EXPERIENCIA DE UN BUEN CAFE

Banquetes para fiesta

La fiesta, además de sano regocijo, es una forma tradicional de reconocimiento, cuyos gastos resultan ser generalmente muy onerosos para los padrinos, padres y amigos, y a veces hasta para los propios festejados. El desembolso al tratar de lucir los «mejores peinados», las ropas «más finas» y las joyas «más exclusivas» puede ser un gasto moderado en comparación con los dolores de cabeza ocasionados por el gusto de ofrecer un banquete.

Prácticamente en todo el mundo y por mil razones puede y/o debe hacerse alguna fiesta, y los mexicanos no somos la excepción. Desde nuestro nacimiento hasta la muerte -y aun después de ella, cuando se celebra la «memoria» del difunto-, la vida se nos va en fiestas; ahí tiene usted, por ejemplo, el bautizo, la confirmación y la primera comunión; y ni qué decir de los «XV años», las graduaciones escolares, los cumpleaños y las bodas -incluidas las de «plata» y «oro».

En fin, motivos sobran, quizá lo que falta es (además del dinero) información suficiente y objetiva que sirva como «brújula» para aquellos consumidores interesados en contratar los servicios para ofrecer un «banquetazo» a sus seres queridos y a uno que otro «gorrón».

El costo de un banquete depende, desde luego, de las tarifas que de este servicio haya en el mercado, pero en primera instancia estará determinado por los gustos y expectativas del propio consumidor; por ejemplo, entre los factores más importantes a considerar figuran: el lugar donde se llevará a cabo la reunión; servicios de mesas, manteles, sillas, loza y cubiertos; bocadillos, pastel, comida o cena, según sea el caso; vinos, licores, refrescos y hielo; «maestro de ceremonias», grupos musicales y variedades para amenizar la fiesta; finalmente, también se ofrecen servicios fotográficos y de videograbación.

Las tarifas dependerán de la calidad del servicio en sí, de la zona donde se localice el establecimiento, de la temporada del año en que se contrate, y hasta -según argumentan algunos vivales- de la cotización del dólar, la inflación, los CETES, las Udi's, los préstamos que el FMI haga al país, la caída de la Bolsa de Valores, etcétera...

Dónde se celebrará la reunión

Para ofrecer una fiesta, en lo primero que debe pensar es dónde será el lugar de reunión: ¿en su casa?, ¿ha pensado rentar un jardín para fiestas?, ¿prefiere un salón?

Si decide rentar un salón debe considerar sus posibilidades económicas, porque hay de múltiples precios. Un salón de regular categoría, con capacidad para más de 350 in-

vitados, dos baños con capacidad para seis personas, y un estacionamiento que puede albergar 25 automóviles, tendría un precio promedio de unos N$ 4,000.00; pero si desea contratar un servicio más «exclusivo», usted tendrá que pagar hasta N$ 25,000.00 por la renta de un local durante ocho horas, con capacidad para 500 invitados (van incluidas mesas y sillas), dos baños para ser utilizados por 25 personas a la vez, y un estacionamiento con 40 cajones. En el precio no va incluido el decorado; éste se calcula según el tipo de diseño y materiales con que se haga, pues si se colocan flores naturales el precio aumenta N$ 2,000.00; en cambio, si se emplean flores de «utilería» -artificiales- sólo pagará N$ 500.00 adicionales.

Cabe advertir que los precios anteriores son sólo algunas referencias, pues éstos varían muchísimo dependiendo, como ya se apuntó, de la zona en que se localice el salón, de los acabados que éste presente y de la capacidad que ofrezca, o bien, de la temporada en que se contrate, ya que en «temporada alta» -los meses de julio y agosto, así como noviembre y diciembre- los precios suelen incrementarse sustancialmente.

Asimismo, prácticamente todos los salones para fiestas ofrecen «paquetes» en los que se incluye «todo lo que usted necesita». Al respecto le sugerimos desglosar y evaluar cada uno de los servicios que le ofrecen, a fin de decidir si en realidad los necesita y/o desea -por ejemplo, los adornos y el servicio de videograbación-, o bien, simplemente para conocer la calidad de lo que se brinda -qué tipo de pastel o qué clase de vinos y licores se incluyen.

Finalmente, en este renglón le recomendamos comparar precios y calidad de cada servicio, así como «negociar» el cambio de aspectos que no necesita por otros que sí requiera. Solicite también conocer el servicio asistiendo a una fiesta que se realice en el salón de su preferencia y tome nota de los «detalles» que no le hayan agradado para comentarlos con el gerente y evitarlos en su fiesta.

¿Carpas y lonas?

En caso de que su bolsillo le indique que no hay recursos para un salón, o bien, si para la ocasión resulta más propicio o familiar hacer una fiesta al aire libre en un jardín, usted debe saber cuántos invitados asistirán y qué servicios necesita (sanitarios, estacionamiento, fuentes de energía eléctrica, área con juegos infantiles o de baile, etcétera). Las diferencias entre precios y servicios van de la mano; en algunos jardines -cuyos precios van de los N$ 3,000.00 a los ¡N$ 14,000.00!-, además del contrato suelen pedirle el depósito de una fianza que cubra posibles daños.

En el caso de un jardín es indispensable alquilar una carpa o lona. Usted puede conseguir una lona que en promedio le costará N$ 3.00 el m^2 -en esta clase de servicio va incluida la colocación en el área que va a emplear para su fiesta- y una tarima, donde se realizará el baile, por un precio similar.

Huelga decir que aquí también varía el precio de la lona o carpa, pues existen de diferentes formas, materiales y colores. Usted puede contratar, por ejemplo, una carpa para 50 personas a N$ 1,800.00, pero hay algunas de mayor tamaño y con alumbrado eléctrico en el interior, que son capaces de albergar hasta 100 personas, con un costo de N$ 5,000.00 por ocho horas.

En caso de que organice su evento en el jardín y no haya sanitarios en el lugar, ¡no se preocupe! También se rentan sanitarios portátiles a un precio de N$ 150.00 en promedio por cada uno.

Mesas, sillas y manteles

Ya sea en salón o en jardín, un gasto ineludible es el alquiler de mesas, sillas, cubiertos y cristalería, entre otros. En este caso hay que preguntar cómo están conformados los paquetes y cuál se adapta mejor a su presupuesto.

En este rubro, los paquetes se cobran por persona y los precios van desde los N$ 25.00 hasta los N$ 200.00. Muchos de estos servicios ponen a su disposición la modalidad de «taquiza» (chicharrón en salsa verde, papas con rajas, frijoles refritos, bistec en salsa, chorizo con papas, etcétera); incluye además un refresco o una cerveza, y se entrega a domicilio junto con la vajilla (un

plato por persona y cubiertos de plástico, así como un vaso desechable).

Por ejemplo, un paquete de N$ 45.00 está compuesto por mesas desarmables para diez personas, sillas sencillas, también desarmables; comida de «tres tiempos»: entrada con sopa de nuez; ensalada rusa; y chuletas a la *mignon*; botella de brandy de tres cuartos por mesa; meseros (cada mesero atiende dos mesas a la vez y las propinas van incluidas); refresco y hielo sin límite; galopina; y sonido musical para amenizar la reunión (pagando N$ 5.00 adicionales por persona si asiste un conjunto musical durante cinco horas aproximadamente).

Si usted lo desea también puede solicitar únicamente las sillas y las mesas: por 150 sillas con fundas completas -las hay en diferentes colores- el costo es de N$ 400.00 -aquí la renta mínima es de 20 sillas-; por mesa fija y mantel el precio es de N$ 40.00.

El decorado de las mesas se cobra aparte; por ejemplo, con flores naturales -claveles principalmente- o de migajón; si quiere algo más sofisticado, como una vela de cera, el costo se incrementa.

Otros servicios

Una vajilla para 200 personas -más el «importe» por si se «pierde una pieza»- puede costarle entre N$ 300.00 y N$ 3,000.00; ésta incluye:

- Platos de soporte
- Platos hondos para sopa
- Salseros
- Tazones
- Cubiertos (dos cucharas, un cuchillo y un tenedor)
- Cristalería (vasos y ceniceros)

En ocasiones la mantelería se cobra independientemente de la vajilla; por un mantel de encaje con servilletas del mismo tono le cobran en promedio N$ 25.00; si desea algo más sencillo el mantel le cuesta N$ 20.00, con sus respectivas servilletas.

Hay algunos lugares donde se encargan de la impresión de los *souvenirs*, según el tipo de festejo de que se trate. Así, una impresión en un vaso incluye el precio del vaso y del grabado; por 50 vasos le pueden cobrar en promedio N$ 350.00; por 250 servilletas, aproximadamente N$ 200.00; por 50 agitadores, N$ 100.00; y por los ceniceros tendrá que desembolsar unos N$ 400.00. ¿Qué le parece?

¡Ah! Pero en los servicios de banquete usted también puede contratar la videograbación de su evento: el casete por dos horas -que incluye grabación en la iglesia, recorrido al salón y los eventos más importantes de la fiesta- le cuesta alrededor de N$ 600.00; en algunos casos hay «efectos especiales» y «titulaje», con lo cual el costo puede aumentar en N$ 100.00.

Un banquete sin problemas

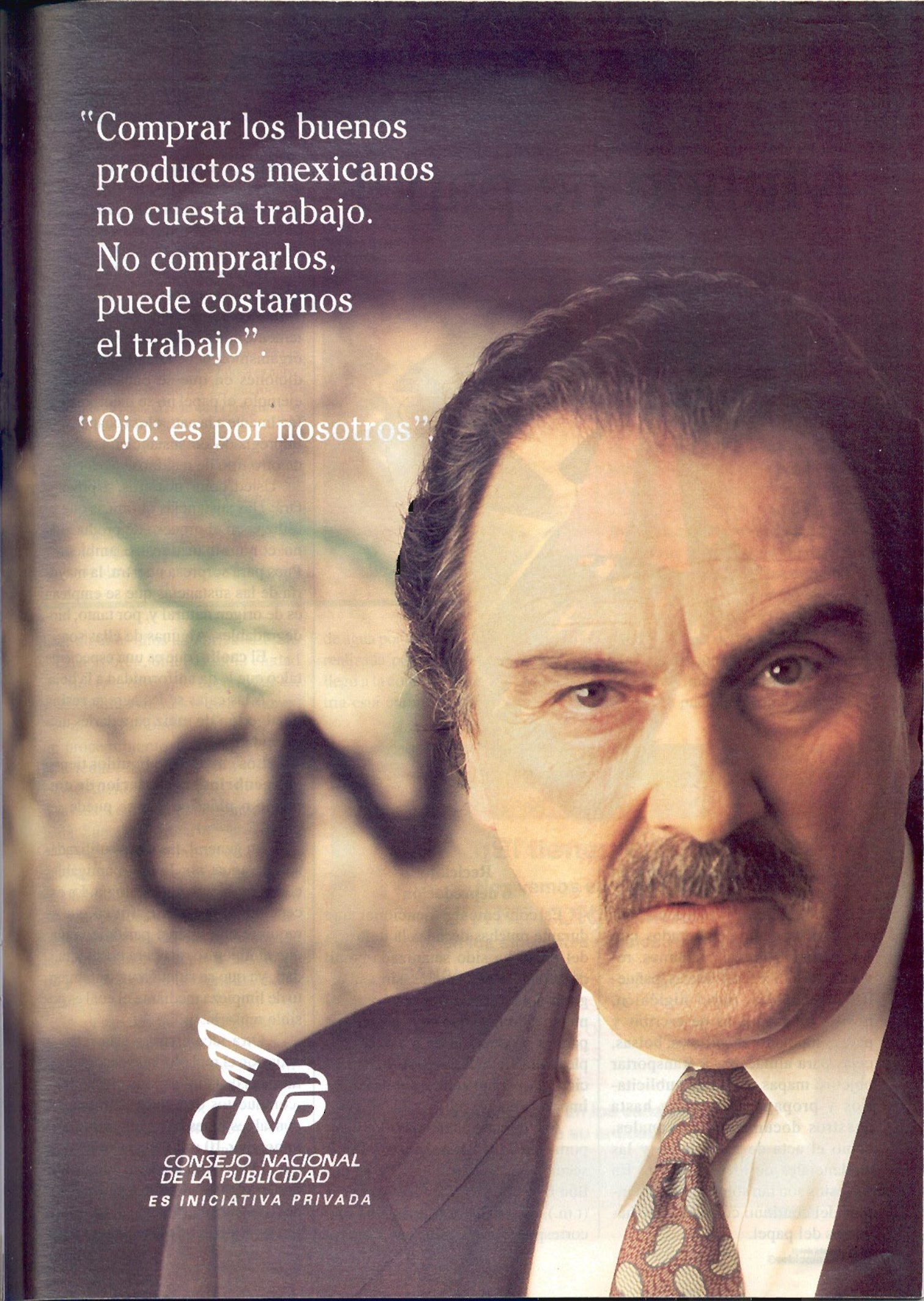
Si usted piensa contratar un servicio de banquetería en el que la alegría no se convierta en tristeza, tome en consideración las siguientes recomendaciones:

- Como no existe una tarifa oficial para los servicios de banquetería en salón, jardín o a domicilio, es conveniente comparar precios para elegir el que mejor se adapte a su presupuesto y necesidades.
- Lea cuidadosamente el contrato para que tenga pleno conocimiento de sus derechos y obligaciones.
- Exija que en la factura o nota de remisión aparezca desglosado el tipo de servicio que solicita. El documento deberá indicar, por lo menos, el nombre y la dirección del prestador del servicio, su Registro Federal de Causantes, el nombre de quien contrata el servicio y el costo total del mismo, o bien, los «adelantos», «depósitos» o pagos parciales que se hagan.
- Compruebe que el servicio que usted escoge es el adecuado. Para ello, algunas empresas lo «invitan» a observar un evento, o bien, por medio de un video o fotos podrá ver el «ambiente» y servicio que se brinda.
- Cerciórese del costo total del servicio y las formas de pago.
- Asegúrese de que le expliquen cuáles son sus derechos al contratar con la empresa, así como las obligaciones que usted tiene. Asesórese con nuestros abogados en caso de duda.

Si usted tuviera algún problema con un prestador de servicios de banquetería, la Procuraduría Federal del Consumidor es la encargada de darle seguimiento legal a su querella; recuerde que hay una oficina cerca de su domicilio. No olvide anexar a su nota o factura el inventario firmado y/o sellado por el prestador del servicio.

Miguel G. Prieto

(*) Precios promedio investigados en la primera quincena del mes de agosto.


"Comprar los buenos
productos mexicanos
no cuesta trabajo.
No comprarlos,
puede costarnos
el trabajo".
"Ojo: es por nosotros".
CNP
CONSEJO NACIONAL
DE LA PUBLICIDAD
ES INICIATIVA PRIVADA

Mundo de papel

Tal pareciera que vivimos en un mundo de papel, pues nuestro entorno está rodeado de numerosos productos elaborados con este material: libros, cuadernos, revistas, periódicos, servilletas, pañuelos desechables, papel higiénico, hojas para máquinas de escribir y para computadoras, billetes, bolsas, cajas para almacenar y transportar objetos, mapas, volantes publicitarios y propagandísticos, y hasta nuestros documentos personales, como el acta de nacimiento y las credenciales de identificación. En fin, éstos son tan sólo algunos ejemplos del continuo consumo que hacemos del papel.

Reciclaje o depredación

Es conveniente mencionar que durante muchas décadas la industria del papel ha sido satanizada como depredadora de bosques, sin embargo esta aseveración es sólo parcialmente cierta, ya que en la actualidad para la producción de papel se emplea fibra secundaria (papel que se recicla), así como celulosa y pastas de importación.

Así, durante el año pasado la importación de celulosas, pastas y fibras secundarias sumó un total de un millón 698 mil 978 toneladas métricas (t.m.), de las cuales 611 mil 961 t.m. correspondieron a celulosas vírgenes y pastas, y un millón 087 mil 17 t.m. a fibras secundarias. Es decir, poco menos de la mitad de la producción de papel se elaboró con productos de importación o de reciclaje.

Por otra parte, el papel es un material biodegradable, aunque tarda de 15 a 35 años en degradarse completamente con el ambiente y los microorganismos, dependiendo de las condiciones en que se encuentre. Por ejemplo, el papel no se incorpora tan fácilmente a la naturaleza cuando está impregnado de sustancias tóxicas o de otro tipo de residuos.

Usted, como nosotros, se preguntará: ¿las sustancias químicas que se utilizan en el proceso de producción no contaminan nuestro ambiente? Pues para sorpresa nuestra, la mayoría de las sustancias que se emplean es de origen natural y, por tanto, biodegradables. Algunas de ellas son:

- El **caolín**, que es una especie de talco que le da uniformidad a la hoja.
- A las cajas se les agrega **resina de algodón de maíz** para darles uniformidad.
- Los envases de líquidos tienen un **recubrimiento interior de aluminio o plástico** que se puede separar.
- En general, las **tintas** utilizadas son de agua, por lo tanto amigables con el ambiente y la ecología. La excepción es la **tinta química** que se requiere en el papel periódico, aunque también se recupera en su totalidad, ya que se sujeta a un tratamiento de limpieza mediante el cual es posible reusarla.
- Otra idea errónea está relacionada con el mal olor que despiden las fábricas de celulosa; los mecaptanos -compuestos de azufre- son los responsables, pues basta un gramo para impregnar 10 mil metros cúbicos de aire. Estos compuestos resultan muy desagradables al olfato, pero no son nocivos para la salud.

A propósito de este último tema,

Qué son la celulosa y el papel

La celulosa es una sustancia orgánica insoluble al agua, al alcohol y al éter. Pertenece al grupo químico de los hidratos de carbono, el cual forma casi en su totalidad la membrana envolvente de las células de los vegetales con las cuales se fabrica el papel.

La celulosa se encuentra impregnada por un material polimérico llamado «lignina», el cual se le debe quitar sin degradar la celulosa, esto con el objetivo de emplearla como materia prima para la fabricación del papel. La celulosa es agredida frecuentemente por los microorganismos, y cuando se le quita la lignina se torna aún más sensible.

El papel, por su parte, es elaborado con pasta de fibras vegetales que son molidas, blanqueadas y desleídas en agua, las cuales se secan y endurecen mediante procedimientos especiales.

Actualmente el papel se fabrica con fibras vegetales, frutas, semillas (como las de algodón), vainas, cáscaras (como las del coco), tallos, fibra de madera, haces de linaza, cáñamo, yute, paja, bambú, carrizo, fibras de hoja, fibras animales (lana), minerales (asbesto y vidrio) y fibras artificiales (como el rayón, nylon, orlón y dacrón).

hace algunos años la fábrica «Loreto y Peña Pobre», ubicada en la ciudad de México, tuvo que desarrollar un sistema que evitara los malos olores. Sus investigaciones culminaron con un procedimiento llamado **TLT**, el cual reduce los olores en un 97 por ciento; dicho método ha sido vendido a países como Estados Unidos, Canadá, Suecia y Bulgaria.

Gracias a lo anterior, en nuestro país ya no existe ese problema en las tres fábricas de celulosa que hay en el territorio; como dichas fábricas debían trabajar las 24 horas, cuando se les daba mantenimiento a las calderas y ductos el aire se tornaba maloliente.

A pesar de que no se puede lograr una combustión perfecta, en México se busca controlar las emisiones de humo generadas por el consumo de combustóleo, para lo cual se han instalado quemadores en la boca de las calderas a fin de lograr una mejor combustión.

En lo que respecta al agua, la industria del papel utiliza una gran cantidad de este recurso (10 metros cúbicos de agua por tonelada). En una encuesta realizada por la Cámara del Papel se llegó a la conclusión de que esta industria está cumpliendo con las Normas Oficiales Mexicanas -**NOM-CCA-015-ECOL/1993, NOM-CCA-024-ECOL/1993**, y **NOM-025-ECOL/1993**- que establecen los límites máximos permisibles de contaminantes en las descargas de aguas residuales a cuerpos receptores provenientes de la industria de la celulosa y el papel, de la industria elaboradora de papel a partir de celulosa virgen, y de la industria elaboradora de papel a partir de fibra celulósica reciclada, respectivamente.

Para que el papel «cumpla su papel»

Como observará en la siguiente página, el papel para cajas, el bond, el corrugado, el sanitario y el facial son los más utilizados por la población consumidora. Para que el papel «cumpla su papel» y no impacte en forma negativa nuestro ambiente es necesario utilizarlo de manera responsable y evitar su desperdicio.

A continuación le proporcionamos algunos consejos prácticos para que usted colabore desde su casa u oficina en la protección de nuestro medio:

- En primer lugar, para que los fabricantes puedan reciclar el papel es

¡Si tienen tele...!

Nos vemos en el programa

"ENTRE CONSUMIDORES"

en los siguientes canales y horarios:

CANAL	DÍA	HORARIO
2	LUNES	13:30 a 14:00
4	MIÉRCOLES	00:00 a 00:30
11	JUEVES	13:00 a 13:30
13	VIERNES	12:00 a 12:30

o búsquenos en los canales de T. V. de su entidad

necesario que el consumidor lo separe de otros desechos, como desperdicios de comida, vidrio, plástico o cualquier producto tóxico. Almacénelo de forma independiente y entréguelo de esta manera al camión recolector de basura.

- Done los libros que ya no utilice a alguna biblioteca pública. Si piensa deshacerse de sus revistas viejas, conserve unas cuantas porque podrían servirle a sus hijos pequeños para realizar tareas en las que necesitan ilustrar o recortar figuras.

- Emplee únicamente el papel de uso doméstico necesario. Las servilletas de mesa y las servitoallas pueden sustituirse por unas de tela o trapos de cocina. En la medida de lo posible evite el despilfarro de papel higiénico y pañuelos desechables. Emplee la bolsa tradicional para el mandado en lugar de bolsas de papel.

- Aproveche los cuadernos, hojas para máquina de escribir o para computadora usados, para anotar por el reverso.

Las propuestas anteriores pueden ser sólo el inicio de una amplia lista de acciones encaminadas a lograr un consumo más responsable del papel.

Es necesario conjuntar esfuerzos que involucren a las autoridades gubernamentales, a los industriales y a los consumidores como usted. ¡Con la participación de todos haremos el mejor papel!

Leticia Muñoz

Fuentes: *-Cámara Nacional de las Industrias de la Celulosa y el Papel.*
-Banco de Comercio Exterior.
-SHCP.
-Entrevista al doctor Helio Flores Ramírez, académico de la Facultad de Química de la UNAM.

Producción por tipos de papel durante 1994

Papel para escritura e impresión	Toneladas métricas
Papel aéreo y copia	1,825
Papel bond	359,209
Papel ediciones	- -
Papel recubierto	37,587
Papel periódico	213,964
Papel libros de texto	3,865
Cartulina sin recubrir	23,308
Cartulina cubierta	13,506
Empaque	
Papel p/sacos	164,042
Papel p/bolsas	20,669
Papel p/envoltura	42,115
Papel p/cajas (*liner*)	696,038
Papel corrugado	496,165
Papel p/conos y tubos	18,888
Cartoncillo dúplex sin recubrir	8,772
Cartoncillo dúplex recubierto	261,980
Cartoncillo gris	9,590
Cartoncillos líquidos comestibles	- -
Papel sanitario y facial	463,564
Papeles especiales	
Glassine	3,936
China	736
Otros	14,080
Base para siliconizar	1,594
Kraft para impregnación	183
Papel cigarrillo	4,530
Una sola vez	16
Total	**2,860,162**
Producción	**2,860.162**
Importación	**1,022,594**
Exportación	**134,656**
Consumo total aparente	**3,748,100**

Perfil de la industria

Actualmente, en nuestro país la industria de la celulosa y del papel cuenta con 67 plantas; las plantas integradas son aquellas que cuentan con instalaciones propias para producir papel y celulosa, mientras que las no integradas únicamente producen papel, por lo que adquieren celulosa de las empresas que la producen, o bien, emplean papel de desecho. En ambos casos se recurre a la importación, así como a las empresas instaladas en México.

En la República Mexicana se encuentran localizadas tres plantas productoras de celulosa: en Durango, San Luis Potosí y el Estado de México. Por su parte, existen siete plantas dedicadas a la producción de papel y celulosa, las cuales se ubican en Chihuahua, Durango, Jalisco, Michoacán, Oaxaca y dos en Veracruz. Finalmente, hay 57 plantas productoras exclusivamente de papel distribuidas en 16 entidades: Baja California, Chihuahua, Coahuila, Distrito Federal, Guanajuato, Jalisco, Estado de México, Michoacán, Morelos, Nuevo León, Puebla, Querétaro, San Luis Potosí, Sonora, Tlaxcala y Veracruz. Sobresalen por el número de plantas instaladas el Estado de México (21), Distrito Federal (6) y Nuevo León (5).

Según datos de las propias fábricas, la producción total de papel durante el año pasado fue de 2 millones 860 mil 162 toneladas métricas (t.m.). De este volumen, el 28.4 por ciento correspondió al Estado de México con 812 mil 776 t.m.; seguido por Nuevo León con el 12 por ciento (345 mil 790 t.m.), y Querétaro con el 11.9 por ciento (340 mil 61 t.m.).

En cuanto a la producción de papel por grupos y por entidades y su participación relativa respecto del total de 1994, éstos son los datos por tipo de papel:

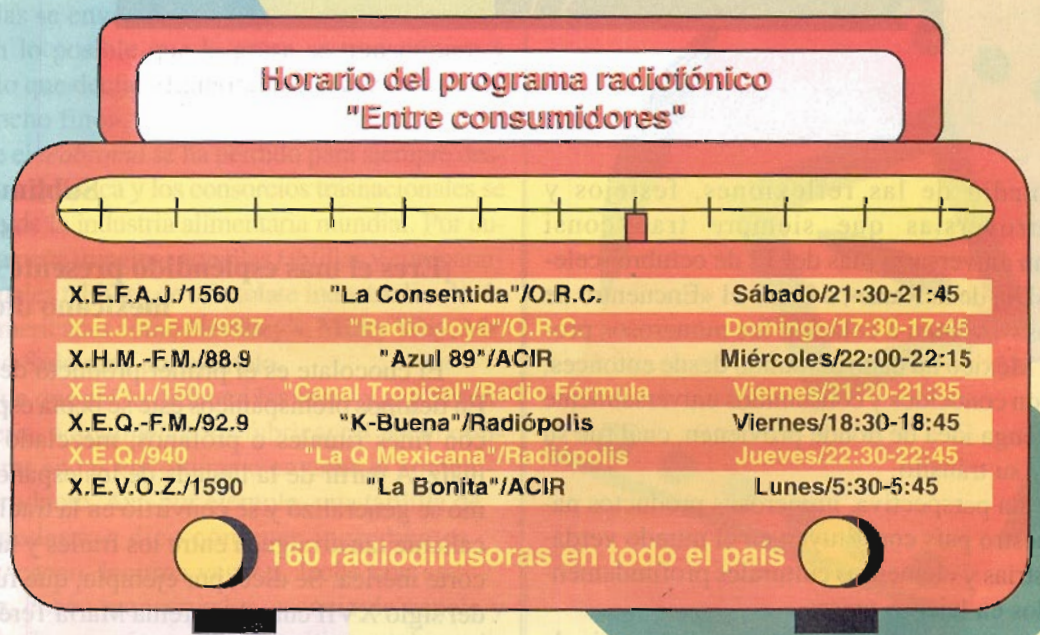
Escritura e impresión: el volumen total fue de 653 mil 264 t.m.; San Luis Potosí alcanzó en este rubro el volumen de producción más alto con 188 mil 381 t.m. (18.1%); en segundo lugar se colocó Veracruz con 110 mil 192 t.m. (16.9%).

Empaque: el volumen fue de un millón 718 mil 259. Del total de toneladas métricas registradas, el 35.2 por ciento, es decir, 604 mil 792 t.m. correspondieron nuevamente al Estado de México.

Sanitario y facial: el Estado de México, Querétaro y Veracruz fueron los más sobresalientes al producir 124 mil 79 t.m., 104 mil 500 t.m. y 97 mil 297 t.m., respectivamente, de un total de 463 mil 564 t.m.

Especial: logró un volumen total de 25 mil 075 t.m.; los estados de Nuevo León y México contribuyeron cada uno con 11 mil 774 t.m. y 9 mil 843 t.m., mismas que representan el 47 por ciento y el 39.2 por ciento del total, respectivamente.

Indudablemente el Estado de México es la entidad del país que cuenta con mayor número de plantas instaladas y la mayor producción de papel (28.4%).



Lo que México dio al mundo

En medio de las reflexiones, festejos y controversias que siempre trae consigo un aniversario más del 12 de octubre -celebrando el «Día de la Raza», o bien, el «Encuentro de dos mundos»-, vienen a colación los numerosos productos que México ha dado al mundo desde entonces, y que hoy son conocidos y consumidos universalmente sin que se tenga idea de dónde provienen, cuál fue su evolución y su tránsito.

Desde esta perspectiva, numerosos productos nativos de nuestro país constituyen en el mundo verdaderas industrias y elementos culturales profundamente enraizados en lejanos países.

Acompáñenos a echar un vistazo a la historia de algunas aportaciones que México ha brindado al mundo durante más de 500 años.

Sublime chocolate, sin segundo: ¡Eres el más espléndido presente que el suelo mexicano dio al mundo!

El chocolate es el primer producto de nuestra lista. En tiempos prehispánicos éste se bebía espumoso y frío, con fines rituales o profanos, mezclado con masa de maíz. A partir de la llegada de los españoles su consumo se generalizó y se convirtió en la tradicional bebida caliente tan arraigada entre los frailes y las damas de la corte ibérica. Se dice, por ejemplo, que fue a mediados del siglo XVII cuando la reina María Teresa de Austria, esposa de Luis XIV, puso de moda el chocolate en Europa.

El origen de la palabra «chocolate» ha sido muy dis-

cutido, sin que hasta hoy los lingüistas se hayan puesto de acuerdo. De las numerosas hipótesis o interpretaciones, quizá la más extendida es la que afirma que la palabra se deriva del náhuatl *xoco* (agrio) y *atl* (agua), es decir, «bebida fermentada».

En todo caso está comprobado que poco después de la llegada de los españoles ya se usaba la palabra náhuatl *chocolatl* o *xocólatl*, antecedente del castellanizado «chocolate». El nombre ha pasado, con pequeñas modificaciones, a otros idiomas; en francés es *chocolat* y en inglés *chocolate*; en italiano *cioccolata*, pero se conoce también como *cioccolatto* y *ciocolatte*; en catalán es *xacolata* y *xocalata*; en alemán, *shokolade*; en sueco, *choclad*; en polaco, *czakolada*; y en húngaro, *csokoládé*.

Por su parte, los químicos denominan «teobromia» al principal elemento activo del cacao; dicho término se deriva de la palabra *teobroma*, que etimológicamente quiere decir «alimento de dioses».

En los primeros años de la colonización española el cacao con el cual se elaboraba el chocolate procedía de Oaxaca, Tabasco y Chiapas, especialmente de la región del Soconusco. Los cacaos que llegaron a España por vez primera eran originarios de la Nueva España, pero su cultivo se difundió rápidamente hacia todos los países tropicales con clima húmedo.

Cuando los granos de cacao -que en tiempos prehispánicos sirvieron como moneda- estaban secos, se molían en un gran metate, reforzado con un fleje de acero, debajo del cual se colocaban brasas de carbón. A continuación se le agregaba un poco de azúcar, canela y bizcocho, triturando los granos sobre la piedra caliente, de tal modo que todo fuese escurriendo poco a poco sobre unos moldes de lámina donde cuajaban las tablillas, las cuales se vendían según su grosor.

Las tablillas se envolvían en papel grueso de estraza para evitar en lo posible que la grasa se transminara y dañara un sello que decía: «Elaborado con cacao, azúcar, canela y biscocho fino».

Parece que el *teobroma* se ha perdido para siempre desde que la ciencia química y los consorcios trasnacionales se han apoderado de la industria alimentaria mundial. Por curiosidad vale la pena imaginar aquellas tablillas y compararlas con las actuales tablillas de chocolate industrializado de marcas norteamericanas como **Hershey's**, **Milky Way**, **Mr. Big**, **M & M**, o **Snickers**, por ejemplo.

En virtud de que así lo ordenan las leyes y reglamentos de la materia, actualmente los fabricantes están obligados a declarar en las envolturas o envases el contenido de dicho producto. Así, por ejemplo, una tablilla de chocolate «moderno» dice contener ingredientes como: azúcar, cacao, lecitina vegetal, leche con crema, espesante, cocoa, conservador, esencia de canela y alcohol; otra incluye: azúcar, cocoa, lecitina y sabor artificial de canela; y una más asegura tener: azúcar y cocoa para preparar bebidas con sabor a chocolate.

Cuando andes a medios chiles búscate medias cebollas

Sin riesgo de exagerar puede afirmarse que lo más valioso que enconuraron los españoles en México no fue únicamente el oro, sino también un producto natural capaz de reproducirse, dar frutos y alimentar al hombre: el chile, *chilli* o «ají», como lo conocen los españoles, el cual constituye desde los tiempos de la Conquista una de las principales aportaciones gastronómicas de la cultura mexicana al mundo.

El chile posee una larga tradición cultural en México. Se han descubierto restos arqueológicos de este cultivo en el Valle de Tehuacán, Puebla, que datan de 5 mil a 7 mil años antes de Cristo, y se especula que pudo ser la primera plantación llevada a cabo por el hombre en Mesoamérica. Además puede afirmarse con toda certeza que ha sido un ingrediente obligado en nuestra dieta desde tiempos remotos.

Junto con el maíz, el frijol y la calabaza, el chile fue parte fundamental en la alimentación de las diferentes culturas que poblaron Mesoamérica. A partir de la llegada de los españoles su cultivo se empezó a extender a Europa y Asia, donde tuvo una aceptación inmediata; posteriormente llegó también a África.

Los mexicanos no podemos vivir sin el sabor del chile. No hay un lugar en la República Mexicana donde no

se consuma este picante; en cualquiera de sus numerosas variedades en color y forma, desde el Río Bravo hasta el Grijalva, el chile es bandera de la mayoría de los mexicanos. Quién no ha escuchado decir alguna vez que aquellos que viajan al extranjero se ven invadidos por la nostalgia culinaria de este peculiar vegetal «chiquito, pero picoso».

El chile ha viajado a lugares remotos: en los países europeos es uno de los símbolos de nuestro país, después del tequila; en Estados Unidos, gracias al gran número de inmigrantes establecidos allí, se ha extendido cada vez más su consumo, llegando a imponerse como ingrediente principal en los *hot dogs* y en el *chilli* con carne, esto último dentro de la cocina denominada «tex-mex».

En Marruecos, Túnez y Argelia acompaña al platillo típico *alkuzkuz*; en la India también se cultiva y conserva su nombre original náhuatl.

Asimismo, en Francia es común el *rouille*, palabra con la cual se le conoce al chile y que significa «color de óxido», haciendo referencia a su tonalidad roja, aunque también los haya verdes y amarillos. En África, los chiles tipo «mombasa» y «uganda» son los más picantes; pertenecen a la especie conocida en México como chile «habanero».

«Pegando chicle»

Existen productos nativos de México que alcanzaron un gran auge en términos de producción y consumo, pero que paradójicamente, con la industrialización encontraron su ocaso y virtual extinción.

Entre ellos, el chicle parece representar un caso muy significativo. Su nombre proviene de la palabra náhuatl *tzictli* y es un tipo de goma -resina producida por el tronco del árbol de chicozapote- nativa de las selvas del sureste mexicano, en Chiapas y Quintana Roo. La leche se obtiene de este árbol por incisión al comenzar la estación de las lluvias y es recolectada en vasijas.

La costumbre de mascar chicle era conocida en México desde tiempos precolombinos, pero se masticaba sin ningún tipo de saborizante ni azúcar. Esta tradición pasó sin pena ni gloria, hasta que en cierta ocasión -según cuentan algunos historiadores- Antonio López de Santa Anna, quien tenía la costumbre de llevar una buena dotación de «pan» de chicle y un pequeño trocito oculto en la solapa de su casaca, se encontró con un norteamericano llamado James Adams, quien observó la costumbre del caudillo y le pidió que le obsequiara un trocito. Buscando el beneficio personal en corto tiempo, este personaje le agregó un poco de azúcar y el resultado fue ¡una bomba!

Sin embargo, en ese entonces nadie quiso aventurarse en el negocio y aquel norteamericano tuvo que invertir su herencia familiar: 50 dólares. Con ellos pudo importar desde México 2 mil 300 kilogramos de materia prima, la cual transformó en bolitas. Éstas alcanzaron enorme popularidad en Estados Unidos. La primera fábrica de chicles se estableció a principios del siglo XIX y se llamó **Adams Chewing Gum Co.**; la extracción del chicle o látex se inició en territorio de Yucatán y Campeche entre los años de 1935 y 1939. Hoy en día, la selva maya continúa siendo la principal proveedora de esta materia prima.

Las industrias procesadoras establecidas en México son **Chicles Adams**, **Lady Baltimore**, **Canel's**, **La Esperanza** y **La Frutera**.

Actualmente se procesa chicle natural y sintético; el primero se prepara con cera de candelilla, resina, aceite hidrogenado, carbonato de calcio, glucosa, azúcar y saborizantes; y el segundo procede del petróleo.

Entre las empresas extranjeras que comercializan el chicle mexicano, destacan: en Estados Unidos, **Industria Life**, de Nueva York; **Warner**, de Nueva Jersey; **W. M. Wrigley's, Desmond Leaf Gum** y **J. Weber** de Chicago; en Japón figuran **Mitsui, Mistsuba, Nissho** e **Iwai**; y en Italia, **M. Base**.

El uso más generalizado del chicle ha sido el de golosina para masticar, pero al parecer su empleo se ha extendido a la manufactura de emplastos, adhesivos, barnices resistentes al agua y aislantes para cables de conducción eléctrica.

Nubes de algodón

Entre las diferentes especies de plantas nativas del continente americano, y particularmente de las que podemos considerar originarias de México, destaca el algodón como una de las más interesantes dentro de la planta industrial.

La planta *Gossypium hirsutum* es originaria de una región que abarca la zona limítrofe entre Chiapas y Guatemala; esta especie de algodón es la que actualmente se siembra en grandes superficies de muchas regiones algodoneras del mundo, merced a las buenas características de la fibra que produce.

La historia nos explica que los toltecas -en su migración de Aztlán hacia el sur, que terminó al llegar a Tula, en el siglo VII- trajeron consigo el maíz, el frijol, el chile y el algodón, semillas que sembraron en los diferentes lugares donde se detuvieron.

El algodón se cosechaba y tejía en toda Mesoamérica y fue uno de sus principales productos, al igual que los metales y el cacao. Diez años después de la llegada de los españoles a México, la región de Los Tuxtlas exportaba la fibra a Europa y también algunos tejidos.

La planta del algodón es conocida con una variedad de nombres indígenas: *tamán* (maya), *xúrala* (tarasco), *cachi* o *tucata* (mixteco), *xilla* (zapoteco), *panamac* (dialecto totonaca de Papantla), *tuxnuve* (tzotzil), *slía* (chatino).

La importancia del algodón en el México antiguo se manifiesta también en los nombres de algunos lugares, como *Ixcateopan* (Templo del algodón), *Ixcamilpa* (Sembradío de algodón), o bien *Ixicán* o *Ixcatlán* (Algodonal).

Con la llegada de los españoles, la producción algodonera en los dominios aztecas alcanzó unas 220 mil pacas (50 mil toneladas).

La producción era relativamente escasa en la época en que el investigador Alejandro Humboldt visitó México, pero posteriormente, durante la guerra de la Intervención Francesa, el algodón mexicano se usó por vez primera como un producto para restañar heridas y aplicar medicamentos, iniciándose así su empleo como absorbente, a partir del cual numerosos laboratorios y empresas han visto crecer su clientela y ganancias, debido a la nobleza de este tesoro natural mexicano.

Lazos de henequén con Europa

Entre mitos, historia y leyendas, la palabra «henequén» probablemente tuvo su origen en el apellido Hennequin, procedente de Artois, Francia, cuyo más antiguo miembro fue Balchim Hennequin. Durante el reinado de Felipe Augusto, la familia Hennequin se hizo poderosa y se declaró enemiga de la monarquía; por ello, el apellido se convirtió en sinónimo de ingrato.

El primero que estudió el vegetal y conoció la dificultad de su manejo -en virtud de las espinas y de lo cáustico de su piel- lo llamó «Hennequin de las plantas». Otros estudiosos hacen derivar el nombre del término quechúa *jeniquén* o del maya *yakki*. Cualquiera que sea el origen del vocablo, está comprobado que el henequén es originario de la zona oriental de la península de Yucatán, y por ello definitivamente mexicano.

Durante la dominación española el henequén no llegó a constituir un cultivo organizado. Sin embargo, los indígenas lo seguían utilizando según los métodos de sus antepasados: empleaban dos artefactos de madera, denominados *tonkos* y *pakché*; con el primero, en forma de tira, amarraban la penca, y con el segundo, en forma de cuchilla, la raspaban hasta separar la corteza y la pulpa. Luego de que las fibras eran lavadas y asoleadas, las torcían o corchaban haciendo hilos y cuerdas, destinadas -según su grosor- a la elaboración de hamacas, guarniciones, cables, e incluso tejidos burdos propios para sa-

cos y cortinajes, además de la producción tradicional de bolsas y prendas de vestir.

Debido a que los embarques de este producto se hacían principalmente por el puerto de Sisal, en la costa yucateca, en muchos lugares del mundo la fibra del henequén se conocía con ese nombre.

Hasta 1920, México era el único país donde se cultivaba y explotaba el henequén; la exportación de la planta estaba terminantemente restringida y era el único abastecedor de la demanda mundial. Pero a partir de entonces se empezó a producir henequén en países como Brasil, Cuba, Haití y, principalmente, en Kenia y Tanganica.

Los importadores de henequén, deseosos de no depender de un solo abastecedor, alentaron a los nuevos productores y México perdió su supremacía. En 1922 disminuyó la importancia de nuestro país como productor, al cubrir sólo el 75 por ciento de la demanda mundial; aunque a partir de 1960 se ha logrado una recuperación, la oferta ha quedado estacionada en el 40 por ciento de la demanda total. La producción de cordones tiende cada vez más a la baja, debido en parte a la competencia de las fibras sintéticas y al encarecimiento de la mano de obra.

Lo que la Navidad le debe a México

La Navidad, la fiesta más vieja del mundo cristiano, debe a México más que un motivo de regocijo, porque ¿se puede concebir la celebración de la Nochebuena sin el tradicional pavo? Las hogareñas fiestas que empiezan en Navidad siguen hasta el Año Nuevo, y el pavo figura lo mismo en las comidas caseras que en aquellas que ofrecen los restaurantes en esos días.

Primero el pavo de rigor, y después todo lo demás. Lo mismo en Berlín que en París; en Londres que en Moscú; en Washington o en Madrid, y hasta en Tokio y Pekín, que han comenzado a celebrar la Navidad, obligados por la «globalización». El pavo «al horno», «trufado» o «al pastor» es obligatorio en la cena de la última semana del año en el mundo cristiano.

El pavo, «cócono», «guajolote» o *meleagris mexicano*, como se le denomina científicamente, es una especie animal que el mundo le debe a México. Antes de la llegada de Cortés a territorio de América, el mundo ignoraba la existencia de ese bípedo cuya carne es un exquisito manjar; los vasallos de Moctezuma lo descubrieron un día en estado salvaje en las selvas vírgenes del Valle de Anáhuac y ofrendaron su hallazgo al monarca, como cosa digna de dioses.

De las tierras de Moctezuma se propagó a todo el orbe la exquisita vianda como la única digna de celebrar la fiesta de Dios. Sin el *hueyxólotl* de los aztecas, la Navidad cristiana parecería para muchos una fiesta desabrida e insípida. El «Día de Gracias», fiesta religiosa de nuestros vecinos del norte, se celebra con un invitado especial: el guajolote, o *turkey*, como ellos lo llaman.

Pero las fiestas decembrinas no sólo le deben el guajolote a México, también le deben la flor de «Navidad» o de «Nochebuena», la cual se ha extendido por todo el

mundo como símbolo de la Navidad, figurando en todos los adornos, en todos los obsequios, en todas las tarjetas. ¿Se imagina usted una cena de «Nochebuena» sin que la mesa esté adornada con esta simbólica y hermosa flor?

Esta flor es originaria de México y solamente surge en invierno, a pesar de ser de «tierra caliente». Los aztecas la conocieron como una de las tantas plantas de ornato; durante la Colonia, al ver que solamente florecía en diciembre, el espíritu religioso de los mestizos comenzó a engalanar los «nacimientos» con aquella flor.

Poco después, en la época Independiente, vino a México Mr. Joel Poinsset en calidad de plenipotenciario norteamericano. Éste era un hombre observador y aficionado a la botánica; fue él quien clasificó la flor y la trasplantó a Estados Unidos para darla a conocer en el mundo entero como la «Flor de Navidad», por aparecer únicamente en diciembre. En los textos de botánica de las escuelas norteamericanas, la indígena flor de «Nochebuena» se conoce con el nombre de «poinsseta», en honor del hombre que la clasificó.

Ándale Juana, no te dilates con la canasta de los cacahuates

Finalmente, el cacahuate o *cacáhuatl*, en náhuatl, es otro sabroso y nutritivo fruto mexicano que se ha adueñado de todo el globo terrestre. En países como Estados Unidos y Cuba, así como en Centroamérica y Europa, es ampliamente conocido y hasta se han compuesto canciones en honor del «maní» o cacahuate, indicio de la gran popularidad que tiene tan apetitosa semilla.

Los cacahuates se venden crudos, tostados, quemados, confitados, en turrón, en cajeta, con cáscara o sin ella, con sal, chile y/o miel, lo mismo en bolsas que a granel, y sin duda representan uno de los principales negocios en Navidad, aun cuando su comercialización se mantiene durante todo el año.

El maíz: un regalo de los dioses

De acuerdo con la historia maya que narra el *Popol Vuh*, los dioses tomaron el maíz y con la masa de éste formaron al primer hombre; anteriormente lo habían hecho de barro. Prácticamente todos los pueblos mesoamericanos conocían el maíz y el establecimiento de sus esplendorosas y magníficas ciudades fue resultado de la vida sedentaria que esta planta les otorgó.

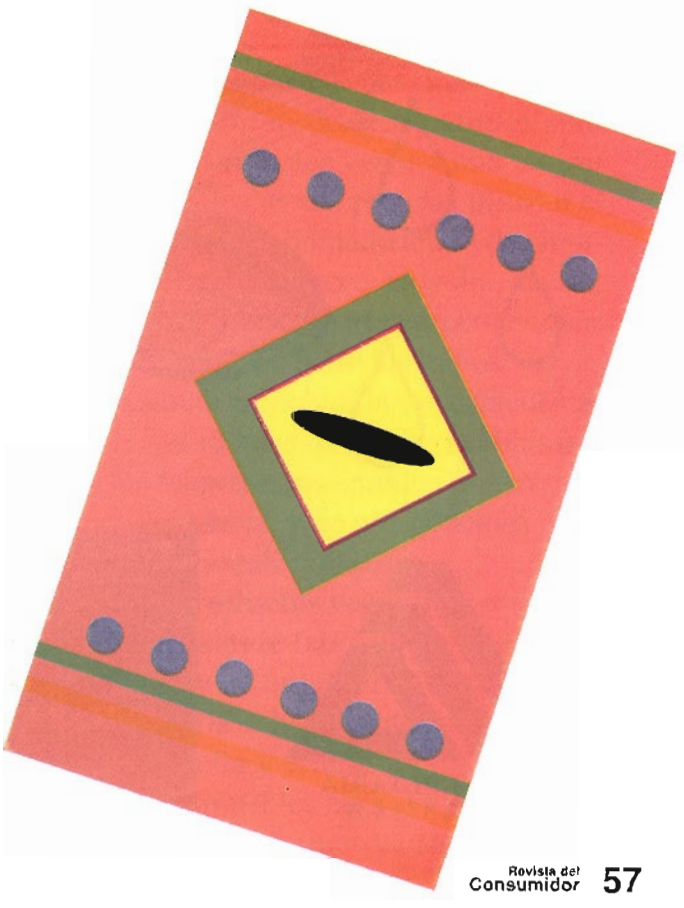
En México es tal la importancia del maíz, que investigadores sociales han llegado a afirmar que todos los movimientos históricos de gran relevancia en el desarrollo del país se deben a la escasez o encarecimiento de esta semilla. Con el descubrimiento de América, el maíz se convirtió en una planta importante para la alimentación en todo el mundo: en México, la tortilla; en el mundo, los cereales.

Por ejemplo, Estados Unidos ha invadido el orbe con sus «archiconocidas» hojuelas de maíz o sus trocitos (*chips*) de tortilla; éstos también se han popularizado en otras zonas como Australia, Brasil, India, Corea, China y Europa.

En estas páginas del «Espejo del Consumo» podríamos reflejar la imagen de otros productos que México ha dado al mundo y que éste ha adoptado como propios, tales son los casos de la calabaza; el jitomate «bola», punto culminante de color y sabor de la gastronomía internacional; los frijoles, alimento fundamental en nuestra dieta, enlatados hoy en día por numerosas compañías de alimentos en el mundo; el vernáculo tequila, de fuerte sabor y gran demanda allende nuestras fronteras; el nopal, versátil en materia gastronómica, amén de nutritivo y medicinal, sin olvidar su función como materia prima en la elaboración de productos para el aseo personal; la vainilla, ingrediente fundamental en la repostería internacional; y la cochinilla, valioso y socorrido colorante previo a las anilinas y a los tintes sintéticos.

Miguel G. Prieto

Fuentes: -*Enciclopedia de México.*
-*Bebidas y Excitantes. Fernand Braudel. Alianza Cien.*
-*México, Acreedor en la Civilización Mundial, F. Ibarra; Edit. Trillas.*



¡Aguas con el cólera!

Prevenirlo es tarea de todos

EL CÓLERA SE MANIFIESTA CON DIARREA ABUNDANTE, Y A VECES CON VÓMITO; PRODUCE DESHIDRATACIÓN Y SI NO SE ATIENDE A TIEMPO PUEDE CAUSAR LA MUERTE. PARA EVITAR QUE TE ENFERMES, APLICA LAS SIGUIENTES MEDIDAS ESENCIALES:

- LÁVATE LAS MANOS ANTES DE COMER Y DESPUÉS DE IR AL BAÑO.
- LAVA Y DESINFECTA FRUTAS Y VERDURAS.
- COME EN LUGARES QUE CUENTEN CON BUENAS CONDICIONES DE HIGIENE.
- CONSUME SOLAMENTE PESCADOS Y MARISCOS BIEN COCIDOS O FRITOS.
- TOMA SÓLO AGUA HERVIDA O CLORADA.
- USA EL BAÑO O LETRINA. NO DEFEQUES A RAS DEL SUELO.

SECRETARIA DE SALUD

¿QUÉ HACER EN CASO DE DIARREA?

EVITAR LA DESHIDRATACIÓN, TOMANDO *VIDA SUERO ORAL*
ACUDIR DE INMEDIATO AL MÉDICO.
LOS SOBRES DE *VIDA SUERO ORAL* SE REPARTEN GRATUITAMENTE EN CENTROS DE SALUD.

La magia de nuestras artesanías

Una de las muchas razones por las que todos los mexicanos podemos sentirnos orgullosos es gracias a la mágica creación de los artesanos de nuestro país. Estos hombres y mujeres nos permiten conocer un poco de su forma de ver la vida a través de diferentes artículos que elaboran a mano y con la ayuda de instrumentos muy sencillos.

Las artesanías pueden ser decorativas, o bien, prestar algún servicio en la casa; te diremos que su origen e invención muchas veces se relacionan con las festividades, las costumbres y el gusto popular de cada región de la república.

A continuación mencionaremos algunas formas de expresión artesanal que tal vez tu conozcas:

Cerámica: los alfareros mexicanos utilizan tres técnicas: el modelado a mano, el modelado sobre patrones de barro cocido o yeso, y el torneado. La cocción del barro se lleva a cabo en hornos circulares que están abiertos por arriba, aunque hay quien usa hornos bajo la tierra, y otros sobre el piso, a la intemperie. Con el barro se pueden crear piezas de uso doméstico, ornamental y rituales, además de juguetes y miniaturas.

Textiles: seguramente te has fijado que este tipo de artesanías procede de los grupos indígenas, porque ellos suelen vestirse con sus trajes típicos; para hacer sus prendas utilizan el telar de lanzadera o el llamado telar «de cintura» (de origen prehispánico). Hoy día, los tintes en su mayoría son industriales, pero en ciertas partes de Oaxaca y entre los indios huaves se emplea todavía la cochinilla y el caracol marino. Entre los textiles destacan: las blusas y camisas, los *huipiles*, los enredos (*cuéitl*), las fajillas, los ceñidores, y no nos podemos olvidar de los tradicionales rebozos.

Fibras y productos vegetales: con estos sencillos materiales se fabrican diversos objetos domésticos y de ornato. Por ejemplo, con el tule y la papacla se hacen petates para mesa, fundas para botella y esteras en forma de estrella, así como muebles para sentarse.

Con la palma se forman canastas y cestos

policromados, tapetes, flores, collares de bola y figuras en miniatura. Otros materiales utilizados para hacer este tipo de artesanías son la paja de trigo, el popote, el *ixtle*, el henequén, la lechugilla, las varas y el mimbre, el otate, los carrizos y las jícaras (que son cáscaras secas de diversas especies de calabaza y otras frutas), entre muchos otros productos vegetales y fibras.

Metalistería: aparte del oro y la plata (joyería y platería), los artesanos de México emplean el cobre, con el cual se hacen ollas, cazos, jarras, centros, candeleros y muchas otras piezas en Santa Clara del Cobre. También con este metal se trabaja la cuchillería (machetes, espadas, hojas y cuchillos de monte), la herrería (cerraduras, chapetones, clavos, herrajes y rejas), la hojalata y el latón (candeleros, faroles, lámparas, etcétera).

Madera: éste es otro material que se emplea para la creación de muebles, figuras zoomorfas, máscaras para danzantes, peines, figuras de pochote, instrumentos musicales, cajas para rebozos, bastones y varitas, objetos torneados, laqueados y grabados, así como juguetería de madera.

Cantería y lapidaria: con estos elementos se elaboran objetos de ornato para jardines, terrazas y estancias como fuentes, columnas, esculturas, macetones y remates de cantera, por ejemplo.

Vidrio: el vidrio «soplado», de origen europeo, es una técnica que se hizo muy popular en Puebla, México, Texcoco y Guadalajara (Tlaquepaque), Monterrey, Ciudad Juárez y Tijuana.

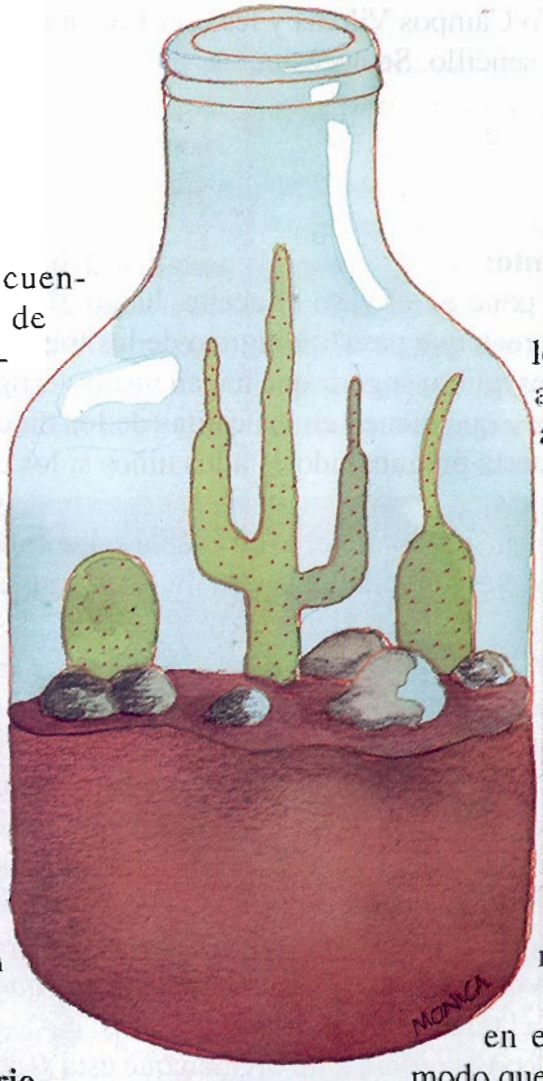
Por último, no podemos olvidarnos de los «judas» llenos de cohetes y las «tétricas» calaveritas de azúcar, y por supuesto los mundialmente conocidos «alebrijes», que nos recuerdan monstruos o seres fantásticos que sólo hemos visto en alguna pesadilla.

Como podrás ver, nuestra producción artesanal es numerosa y variada. Te invitamos a que te acerques a los mercados de artesanías para que poco a poco vayas conociendo las bellas y coloridas formas que toman los materiales que trabajan las manos creativas de los artesanos de México.

Leticia Muñoz

Cápsula

Cómo hacer un terrario en casa



Trata de recordar un cuento en el que alguno de los protagonistas principales sea un gigante... ¿Ya? Ahora imagina que tú también eres uno de ellos, que ves los objetos tan minúsculos que podrías meterlos dentro de un recipiente de vidrio en forma de botella o de pecera, de 10 a 30 cm de largo y ancho, como una parte de la naturaleza con clima de invernadero. Pues bien, a esta forma de cultivar las plantas se le llama «terrario».

Ahora deja de imaginar y hazlo realidad. Nosotros te diremos cómo hacer un terrario en casa:

Material necesario

-un recipiente de vidrio

-tezontle o cualquier material arenoso

-cuatro plantitas, como las llamadas «ojos de sapo», «orejas de elefante», «cáscara de nuez» y «lagrimita»; si lo prefieres, compra varios cactus pequeños que sean de tu agrado.

Además, no olvides adquirir en un invernadero o tienda especializada un poco de «kaptan», que te servirá para fumigar, y fertilizante «triple 17». También necesitas una bolsa de plástico o una tapa que cubra la boca del recipiente de vidrio.

¡Manos a la obra!

1. Dentro del recipiente coloca una capa de tezontle de aproximadamente 7 cm de alto. Después vierte sobre el tezontle un poco de «kaptan» y cubre la boca del recipiente durante cuatro días. Déjalo en un lugar muy soleado para que alcance una temperatura de 60°C, a fin de eliminar algunos microorganismos que podrían dañar las plantas.

2. Cumplido el proceso anterior, deja destapado el recipiente durante un día y medio.

3. Para terminar, introduce en el tezontle las plantitas, de modo que las raíces y la tierra adherida a éstas queden bien cubiertas por el tezontle. Para decorar aún más tu terrario, ponle piedritas de río sobre la superficie, y ¡no olvides regarlo!

Si colocas el terrario en el interior de la casa, búscale un lugar con mucha luz y riégalo cada 20 días o una vez al mes. Si lo dejas en el exterior, elige un lugar semisombreado y humedécelo cada 15 días. Es conveniente que cada vez que lo riegues disuelvas en el agua un poquito de «triple 17» para mantener sanas tus plantitas.

Buzón infantil

¡Nos envían un experimento!

Los pequeños consumidores:

Me llamo Adolfo Campos Vilchis y les escribo para darles un experimento que es muy sencillo. Se necesita:

-aceite
-agua
-jarabe

Procedimiento:

Primero se pone en el vaso el aceite, luego el agua y después el jarabe. Y ¿qué creen que pasa? ¡Ninguno de los tres se mezcla!

También les quiero sugerir que hagan una investigación acerca de los «Super Taps» que vienen en las cajitas de los dulces **Sonric's**, así como una encuesta preguntándoles a los niños si los compran o no.

Gracias.

P. D. Me gustó el experimento de «Agua caliente contra agua fría». Se vio «bien padre» la tinta (les envío mi foto y mis datos).

Estimado Adolfo:

Recibimos con agrado y sumo gusto tu carta. Qué bueno que te decidiste a hacerlo. Sólo que nos dio mucha tristeza que no nos escribieras bien tu dirección, por lo cual te pedimos que seas tan amable de volver a escribirnos o, si te parece mejor, llámanos por teléfono al 559-73-77 extensiones 262 ó 264, para así poder escribirte en forma personalizada y anotarte en el directorio de amiguitos de «Los pequeños consumidores». No se te olvide; respecto a la información que nos pides, sigue pendiente porque pronto saldrá algo sobre el tema.

Pequeños consumidores: no olviden que esta sección es suya y está abierta para sugerencias y colaboraciones. Sólo tienen que escribir a:

Los pequeños consumidores
Revista del Consumidor
Insurgentes Sur núm. 1228, 7º piso
Colonia Tlacoquemécatl del Valle
México, D. F., C. P. 03200

Te presento a un amigo: El bolígrafo

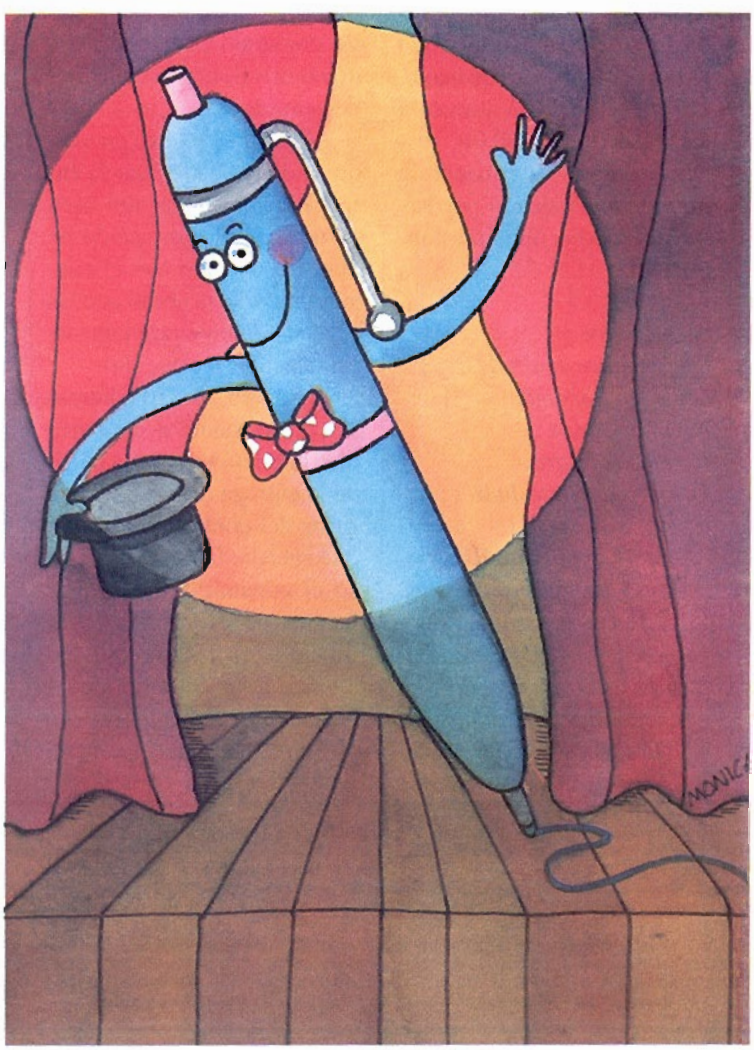
Estarás de acuerdo en que el bolígrafo es un instrumento que la mayoría de las personas utilizamos con mucha frecuencia, pues nos permite comunicarnos con los demás a través de la escritura.

Por ejemplo, las inscripciones más antiguas se grababan en tablillas, en piedras o en cortezas de árboles empleando el grafito, la pizarra o el carbón de madera.

Hace más de dos siglos apareció la pluma, que podría considerarse como la antecesora del bolígrafo. Las primeras que se usaron fueron las plumas de ave; después aparecieron las de acero, las de oro y las tipo «fuente», pero como eran muy costosas, duras y el flujo de la tinta no era fácil de controlar, su diseño continuó evolucionando. Hoy en día existe una amplia variedad de plumas, aunque también surgieron los llamados bolígrafos.

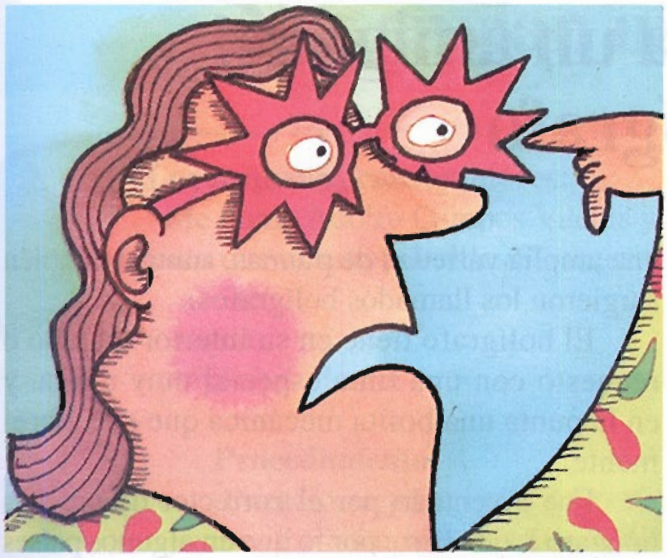
El bolígrafo tiene en su interior un tubo o repuesto con una tinta especial muy densa, y en la punta una bolita mecánica que gira libremente.

Fue inventado por el corrector de pruebas húngaro Lajos Biro, por lo que en algunos países europeos se le designa con el nombre de «biro»; después fue perfeccionado por Marcelo Bic.



Como podrás observar, la historia de este útil y amigable artículo empezó a escribirse desde hace mucho tiempo, y su uso en nuestros días es común en cualquier lugar y en diversas actividades, quizá por ello dicen que «la tinta es la sangre de la civilización».

Échele un lente a...



Revista del Consumidor:

Tengo mucho interés en que sus lectores conozcan un problema que recientemente enfrenté con **Óptica Popular Mexicana, S. A.**, ubicada en la esquina de Madero y Gante sin número, colonia Centro, Distrito Federal.

Resulta que el 29 de abril celebré un contrato de compraventa con la empresa antes citada, a fin de adquirir unos anteojos. No obstante, al momento de entregármelos, el empleado pretendía darme unos lentes diferentes, es decir, de menor costo y distinto modelo. Obviamente yo no los acepté, por lo que acordamos que yo elegiría nuevamente el modelo.

Cuando acudí por segunda ocasión sucedió lo mismo, entonces solicité la devolución de mi dinero, pero la **Óptica Popular Mexicana** se negó a hacerlo.

Por tal motivo, el 9 de mayo me presenté ante Profeco para interponer mi inconformidad. En la primera audiencia de conciliación, que se llevó a cabo el 29 de mayo, el proveedor me entregó la cantidad de N$260.00, respondiendo de esta manera a mi petición y dando por terminada dicha relación contractual.

Atentamente
Srita. Beatriz Andrade Rivera
Calle Dr. Barragán
núm. 537, int. 4
Colonia Narvarte
Delgación Benito Juárez

Srita. Andrade Rivera:

Nos agrada que se tome la molestia de darle a conocer a nuestros lectores una situación en la que se podría ver envuelto cualquier consumidor. Por tal motivo le agradecemos su atención y también su preocupación.

Asimismo le informamos que **Óptica Popular Mexicana, S. A.** violó los siguientes artículos de la Ley Federal de Protección al Consumidor:

Artículo 7: «Todo proveedor está obligado a respetar los precios, garantías, cantidades, medidas, intereses, cargos, términos, plazos, fechas, modalidades, reservaciones y demás condiciones conforme a las cuales se hubiera ofrecido, obligado o convenido con el consumidor».

Artículo 42: «El proveedor está obligado a entregar el bien o suministrar el servicio de acuerdo con los términos y condiciones ofrecidos o implícitos en la publicidad o información desplegados, salvo convenio en contrario o consentimiento escrito del consumidor».

Artículo 74: «Los proveedores deberán efectuar la entrega física o real del bien materia de la transacción en el plazo pactado con el consumidor y de acuerdo con las especificaciones previamente establecidas u ofrecidas».

Artículo 56: «El contrato se perfeccionará a los cinco días hábiles contados a partir de la entrega del bien o de la firma del contrato, lo último que suceda. Durante ese lapso el consumidor tendrá la facultad de revocar su consentimiento sin responsabilidad alguna. La revocación deberá hacerse mediante aviso o mediante entrega del bien en forma personal, por correo registrado, o por otro medio fehaciente. La revocación hecha conforme a este artículo deja sin efecto la operación. En este caso, los costos de flete y seguro correrán a cargo del consumidor. Tratándose de servicios, lo anterior no será aplicable si la fecha de prestación del servicio se encuentra a diez días hábiles o menos de la fecha de la orden de compra».

Artículo 91: «Los pagos hechos en exceso del precio máximo determinado o, en su caso, estipulado, son recuperables por el consumidor. Si el proveedor no devuelve la cantidad cobrada en exceso dentro del término de cinco días hábiles siguientes a la reclamación, además de la sanción que corresponda, estará obligado a pagar el máximo de los intereses a que se refiere este artículo. La acción para solicitar esta devolución prescribe en un año a partir de la fecha en que tuvo lugar el pago.

«Los intereses se calcularán con base en el costo porcentual promedio de captación que determine el Banco de México, o cualquier otra tasa que la sustituya oficialmente como indicador del costo de los recursos financieros».

Finalmente, la invitamos a que continúe haciendo valer sus derechos como consumidora y no se deje sorprender por ningún mal proveedor.

La **Revista del Consumidor** es una publicación mensual de capacitación y orientación a los consumidores. Para suscripciones y ventas llamar al 611-73-79, 611-75-23 y 598-67-81. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la filosofía de la revista. Se incluyen como parte de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y encuentro de corrientes de opinión. Esta publicación no autoriza la utilización de ninguno de los materiales publicados para fines publicitarios o comerciales. La violación de esta disposición ameritará denuncia ante las autoridades correspondientes.
Se autoriza expresamente la reproducción total o parcial de los textos o estudios incluidos en esta revista, siempre que se utilicen para orientación y capacitación de la población y se indique su procedencia.
Certificado de licitud de título núm. 1127 y decontenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981.
Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, Registro núm. 015-1176. Características 218621140. Distribución nacional. Impreso en los talleres de Ediciones Especializadas Mexicanas, S. A. de C. V., Escape núm. 4 D, Fracc. Alce Blanco, Naucalpan, c.p. 53370, Edo. de México.

Muebles de México®

Cerca de ti

Nautla núm. 57 esq. Tampico, col. Casas Alemán
C. P. 07580
frente al Deportivo Los Galeana
Tel.: 757-57-75

Puerto Acapulco núm. 13, col. Casas Alemán
C. P. 07580 casi esq. Camino San Juan de Aragón
Tel.: 767-46-95

Calz. Ermita Iztapalapa núm. 634, col. Escuadrón 201
C. P. 09060, frente a K2
Tel.: 582-75-76

Garrido núm. 5, col. Villa Guadalupe
C. P. 07500 casi esquina Calzada Guadalupe
Tel.: 577-73-42

Av. Centenario núm. 2115, col. Atzacoalco
C. P. 07040,
frente al mercado
Tel.: 737-17-14

Peña y Peña núm. 57, col. Centro
C. P. 06010 esquina Anillo de Circunvalación
Tel.: 702-31-44

Matamoros núm. 510, col. Centro
C. P. 42000,
junto al Sol de Hidalgo
Tel.: 91-771-871-28

Av. México núm. 297, col. Raúl Romero
C. P. 57630, a una cuadra de Av. Pantitlán
Tel.: 765-75-16

Chihuahua núm. 69, col. Providencia
C. P. 07550 esquina Av. Const. de la República
Tel.: 711-11-73

Av. Júarez Sur núm. 4, col. Centro Texcoco Edo. de México
C. P. 56100 casi esq. Jardín Central
Tel.: 91-595-403-18

Fonacot

Análisis de la publicidad

Sprite, ¿anuncio de animales?

Sin duda hay de animales a animales, pero ¡insultar a las personas que toman agua en vez de refresco es el colmo!, porque ello constituye una falta de respeto al consumidor y demuestra una gran ignorancia de los publicistas que crearon este anuncio, sobre los beneficios que brinda al organismo el vital líquido, mismos que superan a los del refresco.

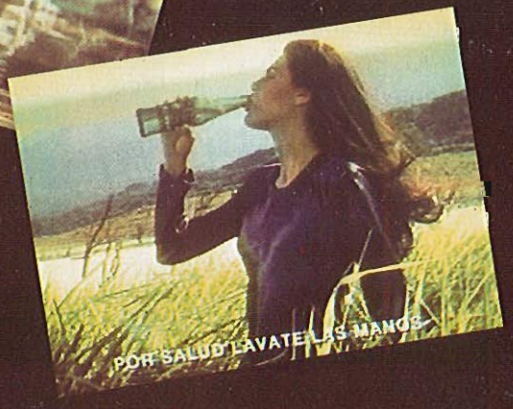
En esta ocasión nos referiremos al comercial del refresco **Sprite** en el que aparecen varias imágenes de animales bebiendo agua en lagos y arroyuelos. Acto seguido se escucha la voz del anunciante, que en tono imperativo sentencia: "Cuando tengas sed, no actúes como un animal; usa tu cerebro y disfruta de un refrescante sabor lima-limón".

No se necesita ser "animal" ni experto en nutrición para saber que nada puede suplir al agua natural, elemento vital para el sano desarrollo de nuestro organismo. Y mucho menos un refresco como **Sprite**, que contiene altas concentraciones de azúcar refinada y gas que pueden ocasionar caries y gastritis; además, por su gran proporción de calorías coadyuva en el aumento de peso y los problemas de salud vinculados con la obesidad.

Además de insultar la inteligencia del consumidor, este anuncio viola el Reglamento de la Ley de Salud en Materia de Control Sanitario de la Publicidad, que en su artículo 25 establece: "La publicidad de alimentos y bebidas no alcohólicas no deberá desvirtuar ni contravenir los lineamientos y disposiciones que en materia de educación nutricional e higiénica establezca la Secretaría".

Este comercial también transgrede el artículo 1° del Código de Ética Publicitaria, que indica que los anuncios deben realizarse con sentido de responsabilidad social, además de "ser veraces, honestos, decentes y legales... "; asimismo viola el artículo 11, que estipula: "La publicidad no debe contener menosprecio o denigración... "; y el artículo 16, inciso C: "La publicidad no debe minar los valores sociales, sugiriendo que la posesión o uso de un producto dará ventaja física, social o psicológica, o que el no tener ese producto pueda causar el efecto contrario".

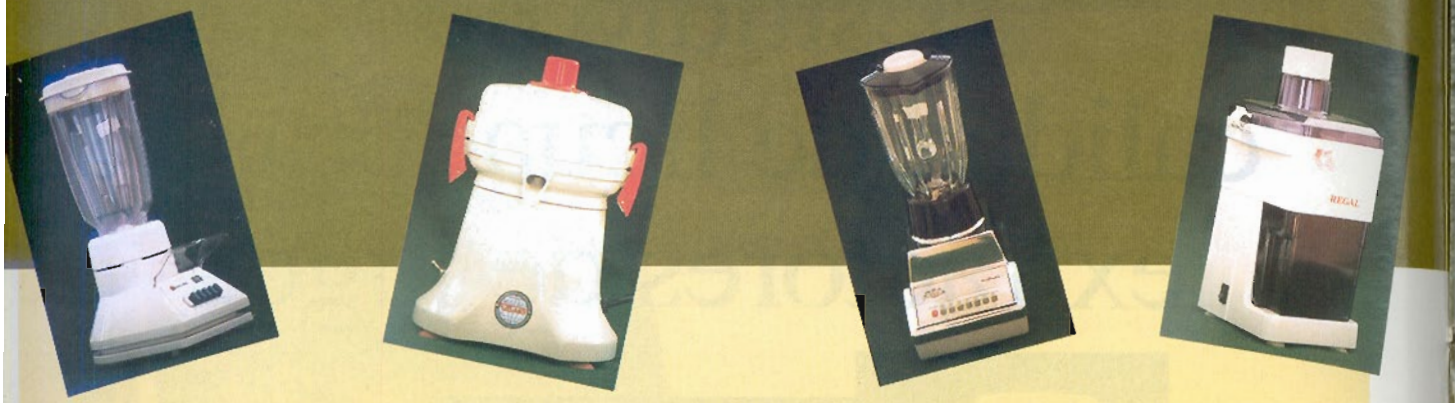
Si de animales y seres racionales se trata, anuncios como el de **Sprite** deberían olvidarse de insultos para concentrarse en informarnos sobre las características reales de su producto, o usted, ¿qué opina?



10
0 10722 80016 1

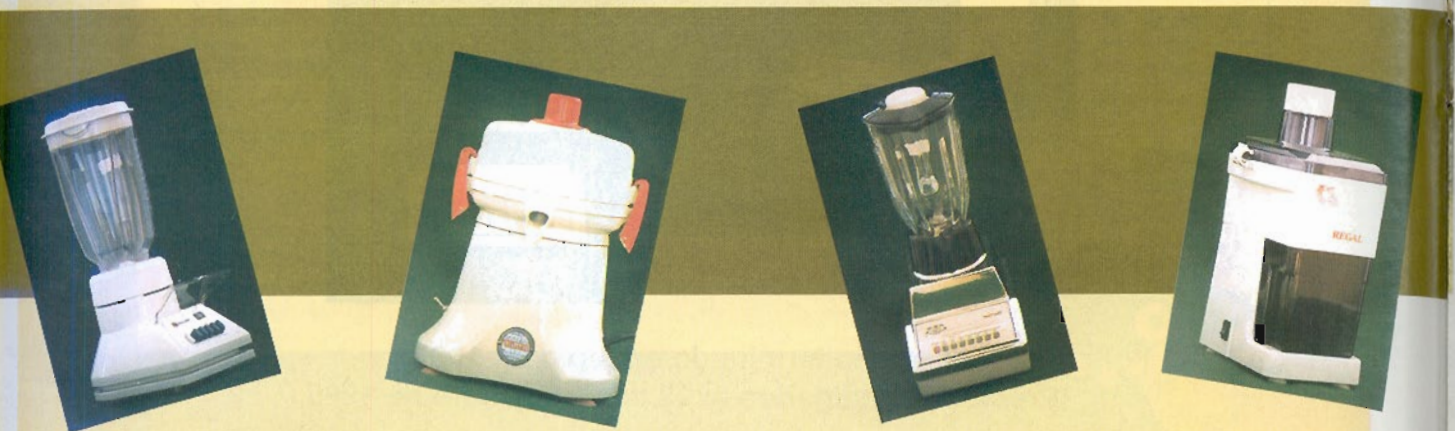
Estudio de calidad de licuadoras y extractores de jugos

Estudio terminado en junio de 1995
Precios investigados al 12 de septiembre de 1995



INTRODUCCIÓN

El uso de la tecnología ha permitido a la sociedad realizar diferentes actividades de manera más rápida y cómoda. Un ejemplo claro al respecto lo constituyen los aparatos electrodomésticos, pues los enseres menores como licuadoras y extractores de jugos han facilitado el quehacer cotidiano de las amas de casa en cuanto a la preparación de alimentos se refiere.



De acuerdo con investigaciones realizadas por Profeco, la adquisición de este tipo de artículos se ha incrementado notablemente en los últimos años, por ello decidimos elaborar el presente estudio de calidad, a fin de que el consumidor posea la información suficiente para realizar una elección adecuada del producto, en virtud de sus necesidades y presupuesto.

Qué marcas prefiere el consumidor

Con base en un estudio de opinión y otro de mercado realizados por nuestros investigadores, se observó que en materia de licuadoras las amas de casa prefieren las marcas **Osterizer**, **Philips**, **Moulinex** y **Black & Decker**, por su gran durabilidad y eficiencia en el licuado; en lo que respecta a extractores de jugos, las marcas de mayor aceptación fueron **Philips**, **Moulinex** y **Braun**.

Asimismo, el estudio de mercado mostró que los extractores de jugos que se comercializan con mayor amplitud son: **Moulinex**, **Philips** y **Braun**, con un porcentaje de mercado del 21, 20.5 y 13.2 por ciento, respectivamente; con menor proporción aparecen **Turmix** (10.4%), **Black & Decker** (9%) y **Sunbeam** (7.6%), entre otros.

Finalmente, de acuerdo con el estudio de mercado, los lugares donde suelen adquirirse dichos productos son, en orden de preferencia, tiendas de autoservicio y tiendas departamentales.

¿Cuántas marcas y modelos se analizaron?

Se aplicaron pruebas a **33 modelos** correspondientes a **once marcas** de licuadoras, desde una hasta 14 velocidades; y a **14 modelos** de **nueve marcas** de extractores de jugos para el hogar, incluidas marcas importadas y de fabricación nacional.

¿Cuál fue el marco normativo del estudio?

A fin de determinar las características de operación, calidad y seguridad de licuadoras y extractores de jugos fue necesario apoyarse

Recomendaciones de uso

1. Lea cuidadosamente todas las instrucciones de ensamble y funcionamiento de su licuadora o extractor de jugos.

2. Coloque su electrodoméstico lejos del agua, a fin de evitar posibles descargas o «choques» eléctricos.

3. Nunca deje los aparatos al alcance de los niños.

4. Desconecte su equipo cuando no lo utilice; además, evite emplear aparatos con clavijas o cables en mal estado, asimismo manténgalos lejos del fuego o partes calientes, como es el caso de una estufa.

5. Para prevenir accidentes mantenga las manos fuera de los recipientes del aparato; nunca deje utensilios en su interior, ya que puede dañar el electrodoméstico.

6. No sature los recipientes de su licuadora o extractor, ya que esto provoca un mal funcionamiento, consumo excesivo de energía y un sobrecalentamiento en el equipo.

7. Después de utilizar sus aparatos, límpielos y elimine los residuos de agua que puedan oxidar las partes metálicas, tenga especial cuidado con las navajas, ya que por la función que cumplen seguramente estarán muy filosas.

en la normatividad oficial mexicana siguiente: **NOM-003-SCFI-1993** («Requisitos de seguridad en aparatos electrodomésticos y similares»); **NMX-J-302-1988** («Licuadoras electrodomésticas»); y **NMX-J-128-1989** («Extractores centrífugos de frutas y legumbres electrodomésticos»).

¿Qué pruebas se aplicaron?

Licuado: se verificó la capacidad de la licuadora para mezclar el líquido con un sólido, a fin de generar trozos de sólido mucho más pequeños. Esta prueba se efectúa colocando 200 g de zanahoria y 250 ml de agua en el vaso de la licuadora, el cual se pone en funcionamiento 20 segundos, posteriormente se pasa la mezcla por una coladera normalizada para cuantificar los residuos que se depositan en ésta.

Molido: se observó la eficiencia de la licuadora para moler granos en seco. Se procedió a moler 200 g de frijol durante un minuto; enseguida se hizo pasar el producto por una coladera normalizada para cuantificar los residuos que no pasaron por la coladera

Temperatura: con un litro de agua en el vaso se midió el incremento de temperatura que sufre el motor de la licuadora después de ser operada durante 10 ciclos; cada ciclo consiste en tres minutos de trabajo por un minuto de descanso.

Hermeticidad del vaso: se puso en funcionamiento la licuadora con un litro de agua, a su máxima velocidad y durante un minuto; después se separó el vaso de la base y se colocó encima de un papel absorbente a fin de detectar la presencia de fugas de líquido por alguna parte del vaso.

Estabilidad: en esta prueba se colocó el vaso de la licuadora, con un litro de agua, sobre un plano inclinado a 10° y se hizo girar 360° sobre un eje, verificando de esta forma la estabilidad de la muestra

Ruido: con la ayuda de un medidor de nivel de presión sonora -cuyo sensor se instaló a un metro de distancia de la licuadora en operación- se cuantificó la intensidad de ruido que emite el aparato.

Facilidad de operación: se comprobó la dificultad que presenta para el usuario operar todas las funciones de la licuadora.

Para su evaluación y con la finalidad de tener una mejor comprensión de los resultados obtenidos, las pruebas mencionadas se agruparon en tres especificaciones:

* **Eficiencia:** incluye las pruebas de licuado y de molido.

* **Durabilidad:** comprende la verificación de la temperatura del motor en operación y ruido.

* **Facilidad de manejo:** reúne las pruebas de hermeticidad, estabilidad del vaso y facilidad de operación.

La ponderación de cada una de las pruebas por separado se utilizó para otorgar la calificación global de las licuadoras, obteniendo de esta forma el lugar que ocupa cada modelo en la tabla de resultados.

En el caso de los extractores de jugos

las pruebas se resumieron en los parámetros siguientes:

* **Eficiencia de extracción:** se basó en la prueba de extracción de jugo.

* **Ruido en operación:** se calificó de acuerdo con las pruebas de ruido obtenidas en los diferentes ensayos a los que se sometió este aparato electrodoméstico.

* **Facilidad de manejo:** este parámetro engloba las pruebas de facilidad de limpieza y acabados.

¿Qué resultados se obtuvieron?

En el rubro de **licuadoras de 1, 2 y 3 velocidades**, la **mejor compra** es:

Marca: Man
Modelo: *9002*
País de origen: México
Evaluación: 97 puntos
Precio: N$ 178.00

Entre las **licuadoras de 4, 5 y 6 velocidades**, la **mejor compra** es:

Marca: Moulinex
Modelo: *D70*
País de origen: México
Evaluación: 97 puntos
Precio: N$ 195.00

En el rubro de **licuadoras de 7 a 14 velocidades**, la **mejor compra** es:

Marca: Moulinex
Modelo: *D71*
País de origen: México
Evaluación: 95 puntos
Precio: N$ 235.00

En lo que se refiere a **extractores de jugos** se presentó un triple empate en el que las **mejores opciones de compra** son:

Marca: Philips
Modelo: *3236*
País de origen: Brasil
Evaluación: 100 puntos
Precio: N$ 280.00

Marca: Turmix
Modelo: *Cyclone*
País de origen: México
Evaluación: 100 puntos
Precio: N$ 392.00

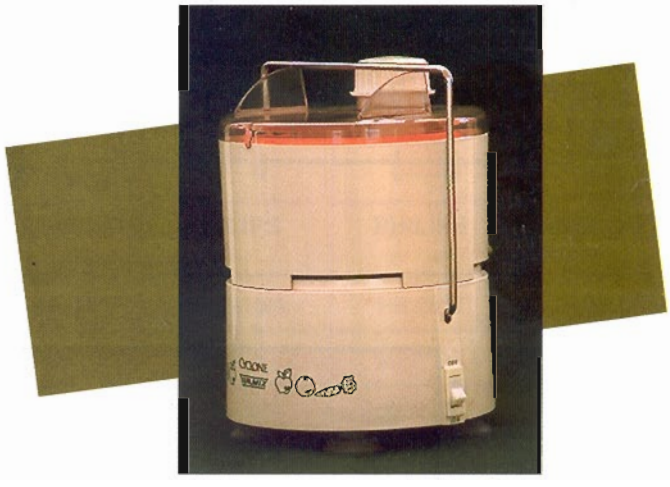
Marca: Turmix
Modelo: *Universal*
País de origen: México
Evaluación: 100 puntos
Precio: N$ 774.00

Los detalles de cada aspecto evaluado, tanto en licuadoras como en extractores, por marca y modelo, se muestran en las siguientes tablas.

Si usted requiere mayor información sobre el presente estudio, lo invitamos a visitarnos en Insurgentes Sur núm. 1228, 7° piso, colonia Tlacoquemécatl del Valle, Distrito Federal; también puede llamarnos al 559-73-77 extensión 242, donde con gusto lo atenderemos.

Fuente: Coordinación General de Investigaciones, Profeco.

Recomendaciones de compra



Antes de comprar una licuadora o un extractor de jugos, reflexione acerca de las necesidades a cubrir, a fin de que al elegirlo aproveche todas las funciones, velocidades, características y cualidades que posee dicho artículo.

- Al adquirir un aparato electrodoméstico solicite la póliza de garantía, así como el directorio de los centros de servicio autorizados donde pueda hacerla efectiva.

- Verifique que el número de accesorios mencionados en el empaque y el instructivo correspondan al producto que le entregan.

- Asegúrese de que su artículo incluya el instructivo de operación y mantenimiento.

- Por último, compruebe el buen funcionamiento de cada una de las partes móviles con que cuenta su licuadora o extractor de jugos. En caso de detectar alguna deficiencia o anomalía, no dude en presentar su queja y exigir que le resuelvan su inconformidad, nosotros lo asesoramos.

PONDERACIÓN DE LAS PRUEBAS APLICADAS A LICUADORAS		
PARÁMETROS	**CARACTERÍSTICAS DE CALIDAD**	**PUNTOS**
EFICIENCIA	% LICUADO	30
	% MOLIDO	15
DURABILIDAD	TEMPERATURA DEL MOTOR	5
	RUIDO	10
FACILIDAD DE MANEJO	HERMETICIDAD DEL VASO ESTABILIDAD DEL VASO FACILIDAD DE OPERACIÓN	10 15 15
TOTAL		100

PONDERACIÓN DE LAS PRUEBAS APLICADAS A EXTRACTORES		
PARÁMETROS	**CARACTERÍSTICAS DE CALIDAD**	**PUNTOS**
EFICIENCIA DE LA EXTRACCIÓN	EXTRACCIÓN DE JUGO	50
RUIDO EN OPERACIÓN	RUIDO	30
FACILIDAD DE MANEJO	FACILIDAD DE LIMPIEZA	10
	ACABADOS	10
TOTAL		100

LICUADORAS DE 1, 2 Y 3 VELOCIDADES

EVALUACIÓN DE CALIDAD		97	95	93	93	92
• MARCA		MAN	PHILIPS	PHILIPS	PHILIPS	MOULINEX
• MODELO		9002	HR 2809/A	HR 2810/A	HR 2817	T99
• PAÍS DE ORIGEN		MÉXICO	MÉXICO	MÉXICO	MÉXICO	MÉXICO
• GARANTÍA		1 AÑO	1 AÑO	1 AÑO	1 AÑO	3 AÑOS *
• # DE VELOCIDADES MARCADAS		2	1	2	1	2
• VASO	CAPACIDAD (ml)	1250	1500	1500	1500	1250
	MATERIAL	PLÁSTICO	PLÁSTICO	PLÁSTICO	PLÁSTICO	PLÁSTICO
	PESO (g)	740	422.7	403.3	425.5	420
• BASE	MATERIAL	PLÁSTICO	PLÁSTICO	PLÁSTICO	PLÁSTICO	PLÁSTICO
	PESO (g)	1920	1300	1280	1280	1920
• EFICIENCIA		★ ★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★	★ ★
• DURABILIDAD		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★	★ ★ ★	★ ★
• FACILIDAD DE MANEJO		★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO (N$)		178.00	170.00	141.00	175.00	170.00

(*) Un año en elementos eléctricos, electrónicos y mano de obra.
Dos años en partes plásticas y metálicas.
Tres años en motores.

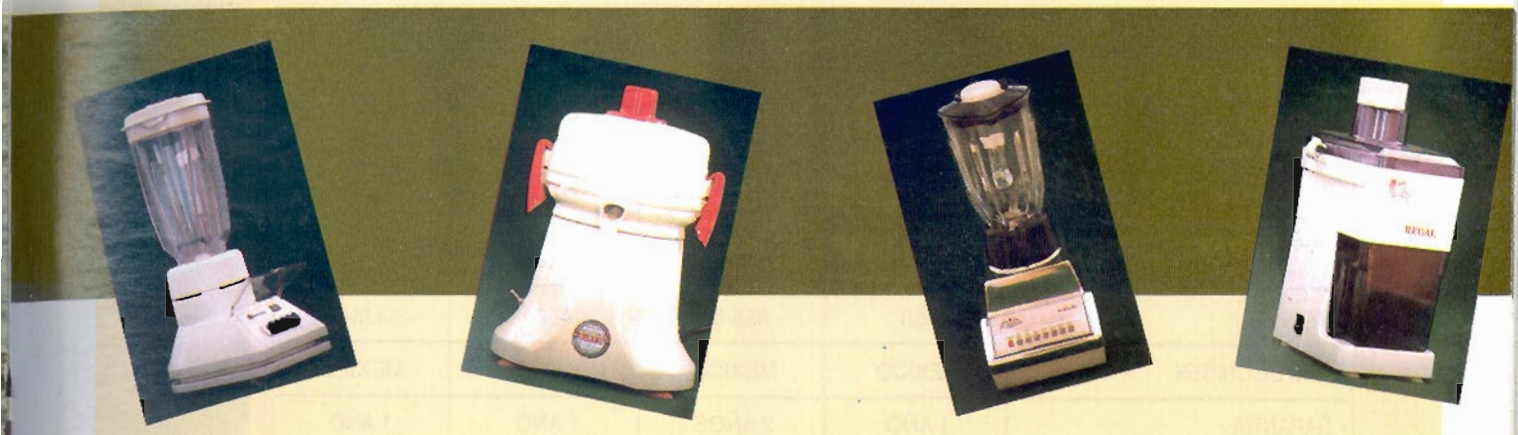
★ ★ ★ ★ EXCELENTE
★ ★ ★ BIEN
★ ★ REGULAR
★ DEFICIENTE

LICUADORAS DE 1, 2 Y 3 VELOCIDADES

EVALUACIÓN DE CALIDAD

		90	86	85	83
• MARCA		OSTERIZER	REGAL	HAMILTON BEACH	TAURUS
• MODELO		465-42	LZ500	52100 A	ML2
• PAÍS DE ORIGEN		MÉXICO	COLOMBIA	E. U.	MÉXICO
• GARANTÍA		2 AÑOS	1 AÑO	1 AÑO	1 AÑO
• # DE VELOCIDADES MARCADAS		3	2	1	1
• VASO	CAPACIDAD (ml)	1250	1250	1000	750
	MATERIAL	VIDRIO	PLÁSTICO	PLASTICO	PLÁSTICO
	PESO (g)	1540	482.5	258 6	300
• BASE	MATERIAL	METAL	PLÁSTICO	PLASTICO	PLASTICO
	PESO (g)	2820	1380	720	1060
• EFICIENCIA		★ ★ ★	★	★ ★	★
• DURABILIDAD		★ ★	★ ★	★ ★	★ ★ ★
• FACILIDAD DE MANEJO		★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★	★ ★
• PRECIO (N$)		285.00	123.00	190.00	138.00

★ ★ ★ ★ EXCELENTE
★ ★ ★ BIEN
★ ★ REGULAR
★ DEFICIENTE



LICUADORAS DE 4, 5 Y 6 VELOCIDADES

EVALUACIÓN DE CALIDAD

		97	95	95	93	90
• MARCA		MOULINEX	MAN	PHILIPS	MOULINEX	MAN
• MODELO		D70	LMU-9018	HR-1284	D70	LPU-9014
• PAÍS DE ORIGEN		MÉXICO	MÉXICO	MÉXICO	MÉXICO	MÉXICO
• GARANTÍA		3 AÑOS *	1 AÑO	1 AÑO	3 AÑOS *	1 AÑO
• # DE VELOCIDADES MARCADAS		4 + TURBO	4	5	4 + TURBO	4
• VASO	CAPACIDAD (ml)	1250	1250	2000	1250	1250
	MATERIAL	PLÁSTICO	VIDRIO	PLÁSTICO	VIDRIO	PLÁSTICO
	PESO (g)	520	1520	445.7	1540	730
• BASE	MATERIAL	PLÁSTICO	METAL	PLÁSTICO	PLÁSTICO	PLÁSTICO
	PESO (g)	2000	2500	1460	2000	1940
• EFICIENCIA		★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★	★ ★ ★
• DURABILIDAD		★ ★ ★ ★	★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★
• FACILIDAD DE MANEJO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★
• PRECIO (N$)		195.00	210.00	160.00	205.00	190.00

(*) Un año en elementos eléctricos, electrónicos y mano de obra.
Dos años en partes plásticas y metálicas.
Tres años en motores.

★ ★ ★ ★ EXCELENTE
★ ★ ★ BIEN
★ ★ REGULAR
★ DEFICIENTE

LICUADORAS DE 4, 5 Y 6 VELOCIDADES

EVALUACIÓN DE CALIDAD		87	84	84	83
• MARCA		TURMIX	OSTERIZER	BLACK & DECKER	TAURUS
• MODELO		698	855-54	AT20	LM4
• PAÍS DE ORIGEN		MÉXICO	MÉXICO	COLOMBIA	MÉXICO
• GARANTÍA		1 AÑO	2 AÑOS	1 AÑO	1 AÑO
• # DE VELOCIDADES MARCADAS		6	5	6	4
• VASO	CAPACIDAD (ml)	1250	1250	1250	1250
	MATERIAL	VIDRIO	VIDRIO	PLÁSTICO	PLÁSTICO
	PESO (g)	1340	1420	486.5	360
• BASE	MATERIAL	METAL/PLAST.	METAL	PLÁSTICO	METAL
	PESO (g)	1600	2980	1440	1900
• EFICIENCIA		★ ★	★ ★	★ ★	★
• DURABILIDAD		★ ★ ★	★ ★	★ ★	★ ★ ★
• FACILIDAD DE MANEJO		★ ★	★ ★	★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO (N$)		178.00	325.00	175.00	126.00

★ ★ ★ ★ **EXCELENTE**
★ ★ ★ **BIEN**
★ ★ **REGULAR**
★ **DEFICIENTE**

LICUADORAS DE 7 A 14 VELOCIDADES

EVALUACIÓN DE CALIDAD

		95	94	94	94	93
• MARCA		MOULINEX	MAN	MAN	MAN	PHILIPS
• MODELO		D71	LPU 9015	LMU 9013	LMU 9090	HR 1285
• PAÍS DE ORIGEN		MÉXICO	MÉXICO	MÉXICO	MÉXICO	MÉXICO
• GARANTÍA		3 AÑOS *	1 AÑO	1 AÑO	1 AÑO	1 AÑO
• # DE VELOCIDADES MARCADAS		8 + TURBO	7	7	7	8
• VASO	CAPACIDAD (ml)	1250	1000	1000	1000	2000
	MATERIAL	PLÁSTICO	VIDRIO	VIDRIO	VIDRIO	PLÁSTICO
	PESO (g)	640	1500	1560	1490	445.5
• BASE	MATERIAL	PLÁSTICO	PLÁSTICO	METAL/PLAST.	METAL/PLAST.	PLÁSTICO
	PESO (g)	2000	1940	2500	2660	1480
• EFICIENCIA		★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★
• DURABILIDAD		★ ★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• FACILIDAD DE MANEJO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO (N$)		235.00	210.00	230.00	245.00	180.00

(*) Un año en elementos eléctricos, electrónicos y mano de obra.
Dos años en partes plásticas y metálicas.
Tres años en motores.

★ ★ ★ ★ EXCELENTE
★ ★ ★ BIEN
★ ★ REGULAR
★ DEFICIENTE

LICUADORAS DE 7 A 14 VELOCIDADES

EVALUACIÓN DE CALIDAD		92	92	91	89	89
• MARCA		MOULINEX	PHILIPS	MOULINEX	MAN	HAMILTON BEACH
• MODELO		D72	HR1286	D71	LMU 9018	6080
• PAÍS DE ORIGEN		MÉXICO	MÉXICO	MÉXICO	MÉXICO	E. U.
• GARANTÍA		3 AÑOS *	1 AÑO	3 AÑOS *	1 AÑO	1 AÑO
• # DE VELOCIDADES MARCADAS		14 + TURBO	10	8 + TURBO	7	10
• VASO	CAPACIDAD (ml)	1250	2000	1250	1000	1250
	MATERIAL	PLÁSTICO	PLÁSTICO	VIDRIO	VIDRIO	PLÁSTICO
	PESO (g)	520	441.7	1540	1520	340
• BASE	MATERIAL	PLÁSTICO	PLÁSTICO	PLÁSTICO	METAL	PLÁSTICO
	PESO (g)	1900	1460	2000	2520	1500
• EFICIENCIA		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• DURABILIDAD		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• FACILIDAD DE MANEJO		★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• PRECIO (N$)		240.00	203.00	250.00	195.00	190.00

(*) **Un año en elementos eléctricos, electrónicos y mano de obra. Dos años en partes plásticas y metálicas. Tres años en motores.**

★ ★ ★ ★ **EXCELENTE**
★ ★ ★ **BIEN**
★ ★ **REGULAR**
★ **DEFICIENTE**

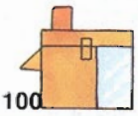
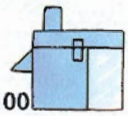
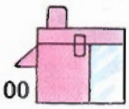
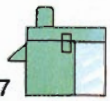
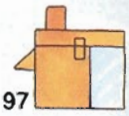
LICUADORAS DE 7 A 14 VELOCIDADES

EVALUACIÓN DE CALIDAD		87	86	84	83	81
• MARCA		BRENT WOOD	OSTERIZER	HAMILTON BEACH	HAMILTON BEACH	SINGER
• MODELO		JB100	852-10	6000	50199	729
• PAÍS DE ORIGEN		TAIWAN	MÉXICO	E. U.	E. U.	TAIWAN
• GARANTÍA		---	2 AÑOS	1 AÑO	1 AÑO	1 AÑO
• # DE VELOCIDADES MARCADAS		10	10	7	10	7
• VASO	CAPACIDAD (ml)	1250	1250	1250	1375	1500
	MATERIAL	PLÁSTICO	VIDRIO	PLÁSTICO	PLÁSTICO	PLÁSTICO
	PESO (g)	375.8	1420	340	388	410
• BASE	MATERIAL	PLÁSTICO	PLÁSTICO	PLÁSTICO	PLÁSTICO	PLÁSTICO
	PESO (g)	1320	1580	1540	1675	1320
• EFICIENCIA		★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★	★ ★ ★	★ ★
• DURABILIDAD		★ ★	★ ★	★ ★ ★	★ ★	★ ★
• FACILIDAD DE MANEJO		★ ★	★ ★ ★	★ ★	★ ★	★ ★ ★
• PRECIO (N$)		115.00	240.00	180.00	185.00	150.00

★ ★ ★ ★ **EXCELENTE**
★ ★ ★ **BIEN**
★ ★ **REGULAR**
★ **DEFICIENTE**

--- **No presenta garantía.**

EXTRACTORES DE JUGOS

EVALUACIÓN DE CALIDAD	 100	 100	 100	 97	 97
• MARCA	TURMIX	TURMIX	PHILIPS	MOULINEX	BRAUN
• MODELO	CYCLONE	UNIVERSAL	3236	753	MP-75
• PAÍS DE ORIGEN	MÉXICO	MÉXICO	BRASIL	MÉXICO	ALEMANIA
• GARANTÍA (AÑOS)	2	2	1	3*	1
• # DE VELOCIDADES	1	1	1	1	1
• ACCESORIOS	D	D	B, C, D	A	B
• PESO (g)	2520	4540	2120	2800	1900
• EFICIENCIA DE LA EXTRACCIÓN DE JUGO	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• EMISIÓN DE RUIDO (db)	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• FACILIDAD DE LIMPIEZA	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO (N$)	392.00	774.00	280.00	295.00	400.00

A.- Depósito exterior de bagazo
B.- Depósito exterior de jugo
C.- Cepillo limpiador del filtro rallador
D.- Accesorios para naranja
E.- Separador de espuma
F.- Control electrónico de velocidad

*** Un año en elementos eléctricos, electrónicos y mano de obra**
Dos años en partes plásticas y metálicas
Tres años en motores

★ ★ ★ ★ **EXCELENTE**
★ ★ ★ **BIEN**
★ ★ **REGULAR**
★ **DEFICIENTE**

EXTRACTORES DE JUGOS

EVALUACIÓN DE CALIDAD	95	95	95	95	9
• MARCA	PHILIPS	MOULINEX	OSTERIZER	SINGER	MOULINEX
• MODELO	HL-3237	833	323-08M	785-A	140-1-03
• PAÍS DE ORIGEN	BRASIL	MÉXICO	MÉXICO	TAIWAN	MÉXICO
• GARANTÍA (AÑOS)	1	3*	2	1	3*
• # DE VELOCIDADES	1	10	2	1	1
• ACCESORIOS	B	A, F	A	B	A
• PESO (g)	2100	3000	2400	2220	2860
• EFICIENCIA DE LA EXTRACCIÓN DE JUGO	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• EMISIÓN DE RUIDO (db)	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★
• FACILIDAD DE LIMPIEZA	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★
• PRECIO (N$)	264.00	350.00	245.00	175.00	280.00

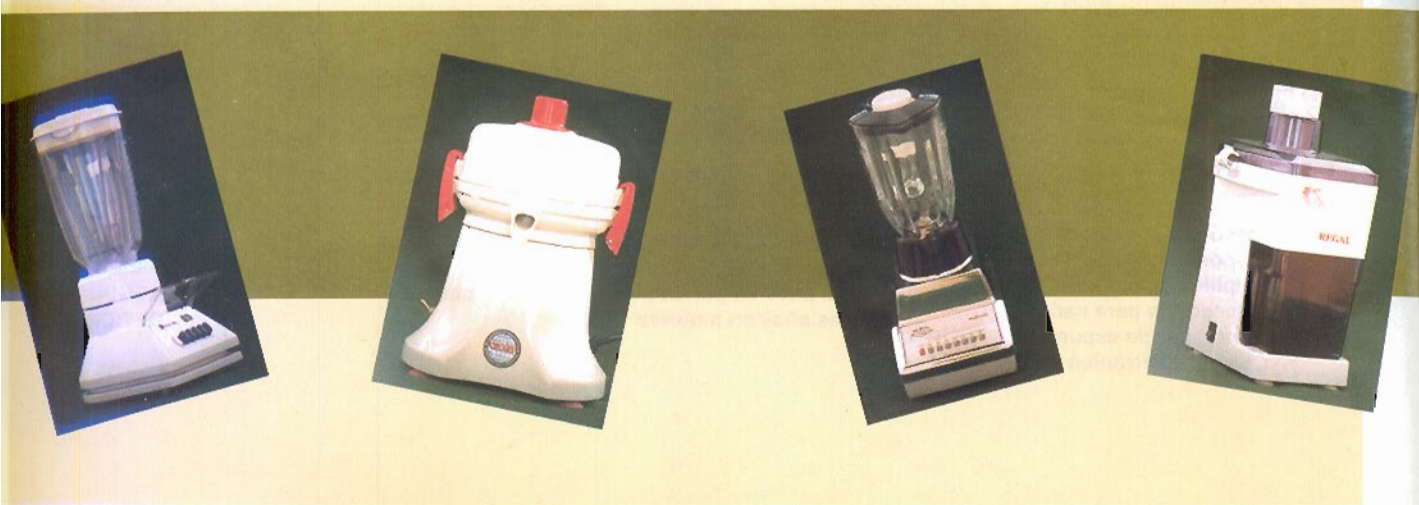
A.- Depósito exterior de bagazo
B.- Depósito exterior de jugo
C.- Cepillo limpiador del filtro rallador
D.- Accesorios para naranja
E.- Separador de espuma
F.- Control electrónico de velocidad

* Un año en elementos eléctricos, electrónicos y mano de obra
Dos años en partes plásticas y metálicas
Tres años en motores

★ ★ ★ ★ EXCELENTE
★ ★ ★ BIEN
★ ★ REGULAR
★ DEFICIENTE

EXTRACTORES DE JUGOS

EVALUACIÓN DE CALIDAD	94	92	92	88
• MARCA	TURMIX	HAMILTON BEACH	REGAL	TAURUS
• MODELO	AUTOMÁTICO	395WS	0237	EJ2000
• PAÍS DE ORIGEN	MÉXICO	CHINA	TAIWAN	HONK-KONG
• GARANTÍA (AÑOS)	2	1	1	1
• # DE VELOCIDADES	1	1	1	1
• ACCESORIOS	A	B	A, B	B
• PESO (g)	4360	1920	2240	1740
• EFICIENCIA DE LA EXTRACCIÓN DE JUGO	★ ★	★ ★	★ ★	★ ★
• EMISIÓN DE RUIDO (db)	★ ★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★
• FACILIDAD DE LIMPIEZA	★ ★ ★ ★	★ ★ ★ ★	★ ★ ★	★ ★ ★
• PRECIO (N$)	877.00	150.00	175.00	145.00

A.- Depósito exterior de bagazo
B.- Depósito exterior de jugo
C.- Cepillo limpiador del filtro rallador
D.- Accesorios para naranja
E.- Separador de espuma
F.- Control electrónico de velocidad

★ ★ ★ ★ EXCELENTE
★ ★ ★ BIEN
★ ★ REGULAR
★ DEFICIENTE